อนุสรณ์การพระราชทานเพลิงศพ

นาวาเอกหลวงประกอบเวชกิจ ต.ม., ต.ช.

(อุย สุนทรสีมะ)

ณ ฌาปนสถานวัดตรีทศเทพวรวิหาร

๔ ตุลาคม ๒๕๒๖

#8470

ขอท่านได้รับแจกหนังสือนี้ โปรดได้กรุณาตั้งใจอ่าน แล้วพิจารณาไปด้วย ถ้าได้ปฏิบัติจะดียิ่ง แม้จะเป็นระยะสั้น ๆ แต่หมั่นทำเสมอ ท่านจะพบความสงบ ความสุขทางใจ แล้วปัญญาที่ดีงามจะเกิดขึ้นกับท่านเอง โบราณท่านสอนไว้ว่า "แม้เจริญเพียงชั่วช้างกระดิกหู ชั่วงูแลบลิ้น ชั่วไก่ปรบปีก" ก็ได้บุญ

เมื่ออ่านแล้วจะส่งต่อให้กับผู้สนใจก็จะได้บุญมาก เป็นการช่วยกันเผยแพร่วิชากรรมฐาน ให้สมกับเจตนารมย์ของท่านผู้ล่วงลับที่ได้ตั้งใจไว้





นาวาเอกหลวงประกอบเวชกิจ

ชาตะ 22 พฤศจิกายน พ.ศ. 2432

มรณะ 23 มิถุนายน พ.ศ. 2526



เมื่ออายุครบ 92 ปี



ลูก – หลาน – และเหลน
เมื่อวันฉลองอายุครบ 92 ปีบริบูรณ์



ตั้งศพบำเพ็ญกุศล

ชีวประวัติ

ของ

นาวาเอก หลวงประกอบเวชกิจ

นาวาเอก หลวงประกอบเวชกิจ (อุย สุนทรสีมะ) เกิดวันศุกร์ที่ 22 พฤศจิกายน พุทธศักราช 2432 ที่บ้านในคลองบางพูด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี เป็นบุตรชายคนเดียวของนายทิม และนางเถาะ สุนทรสีมะ มารดาได้ถึงแก่กรรมเมื่อนาวาเอก หลวงประกอบเวชกิจยังเยาว์วัยมาก

นาวาเอก หลวงประกอบเวชกิจได้ทำการสมรสกับนางประกอบเวชกิจ (เจิม สุนทรสีมะ) ซึ่งถึงแก่กรรมไปก่อนเมื่อ 16 พฤศจิกายน พุทธศักราช 2518 มีบุตรธิดารวม 12 คน คือ

1. นาวาโทจรูญ สุนทรสีมะ
2. นางเอื้อน เกตุทัต
3. พลเรือโทอวบ สุนทรสีมะ
4. พันเอกจินต์ สุนทรสีมะ
5. พลตรีเอิบ สุนทรสีมะ

6. เรือตรี นายแพทย์ประสงค์ สุนทรสีมะ (ถึงแก่กรรม)
7. นายชัยมงคล สุนทรสีมะ (ถึงแก่กรรม)
8. เรือโทออ สุนทรสีมะ
9. นางธีระวัลย์ สุวรรณประเสริฐ ธ.บ.,นบท.
10. นางประเทือง เหล่าสุนทร
11. รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ประวิทย์ สุนทรสีมะ
12. พันเอก (พิเศษ) แพทย์หญิงเรณู สุนทรสีมะ

ประวัติการศึกษา

นาวาเอก หลวงประกอบเวชกิจได้เริ่มเรียนหนังสือที่วัดบางพูด โดยมีพระภิกษุผู้เป็นลุงชื่อ วน เป็นผู้ทำการสอน ต่อมาได้ย้ายมาเรียนที่วัดตำหนัก ปากคลองบางพูด และแล้วได้ย้ายมาเรียนที่วัดบ่อ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ตั้งแต่ชั้นที่ 1 ถึงชั้นที่ 4 ซึ่งรวมเรียกว่าประโยค 1 เนื่องจากวัดบ่ออยู่ห่างไกลจากบ้านบิดา และต้องไปค้าขายข้าวทางเรือขึ้น ๆ ล่อง ๆ อยู่เป็นประจำ จึงฝากนาวาเอก หลวงประกอบเวชกิจให้เป็นลูกศิษย์วัดอยู่กับเจ้าอาวาสวัดบ่อชื่อพระสุเมธมุนีและรองเจ้าอาวาสพระปลัดรส เมื่อจบประโยค 1 แล้วได้เข้ามา

เรียนต่อในกรุงเทพ ฯ ที่วัดตะเคียน (วัดมหาพฤฒาราม) ซึ่งเป็นโรงเรียนสอนภาษาอังกฤษในสมัยนั้นโดยมีอาจารย์ใหญ่เป็นชาวต่างประเทศ นาวาเอก หลวงประกอบเวชกิจได้เข้าเรียนชั้น2 ได้เลยโดยไม่ต้องผ่านชั้น 1 เพราะมีพื้นความรู้ภาษาอังกฤษมาจากโรงเรียนวัดบ่ออยู่แล้ว เมื่อสอบผ่านชั้น 3 ที่โรงเรียนวัดตะเคียนแล้วและทราบข่าวว่าทางราชการเปิดรับสมัครนักเรียนแพทย์ อายุไม่เกิน 18 ปี ที่โรงพยาบาลศิริราช นาวาเอก หลวงประกอบเวชกิจจึงได้สมัครสอบคัดเลือกและสอบได้เป็นนักเรียนแพทย์

นาวาเอก หลวงประกอบเวชกิจได้เรียนจนจบหลักสูตรแพทย์ (ในสมัยนั้นเรียนเพียง 3 ปี) เมื่อเรียนจบตามหลักสูตรแล้วได้เป็นแพทย์ผึกหัดอยู่ที่โรงพยาบาลศิริราช 1 ปี ได้รับพระราชทานเงินเดือน ๆ ละ 30 บาท ตั้งแต่มิถุนายน พุทธศักราช 2454 ถึง เมษายน พุทธศักราช 2455 หลังจากเป็นแพทย์ผึกหัดอยู่ 1 ปี กระทรวงทหารเรือได้ขอแพทย์จากศิริราชไปเป็นนายแพทย์ทหารเรือ นาวาเอก หลวงประกอบเวชกิจเมื่อมารับราชการที่กระทรวงทหารเรือ 3 เดือนแรก แต่งกายพลเรือนนุ่งผ้าม่วงสีน้ำเงิน หลังจากนั้นได้รับพระราชทานยศเป็นว่าที่นายเรือโท

ตำแหน่งต่าง ๆ ที่ได้รับราชการในกองทัพเรือ

แพทย์กระทรวงทหารเรือ 1 พ.ค. 55 ถึง 6 พ.ค. 56

แพทย์ประจำกองกลาง กระทรวงทหารเรือ

7 พ.ค. 56 ถึง 14 พ.ค. 58

แพทย์ประจำกองแพทย์พยาบาลทหารเรือ

15 พ.ค. 58 ถึง 2 ก.ค. 59

แพทย์ประจำกองโรงเรียนพลทหารเรือที่ 2 สมุทรสาคร

3 ก.ค. 59 ถึง 6 ม.ค. 59

ประจำกรมแพทย์ ทหารเรือ 7 ม.ค. 59 ถึง 23 ก.ค. 60

แพทย์ประจำกองเรือเชลยศึก 24 ก.ค. 60 ถึง 9 ก.ค. 61

ประจำกรมแพทย์ทหารเรือ 10 ก.ค. 61 ถึง 3 ม.ค. 62

ประจำกองโรงเรียนพลทหารเรือที่ 4 สมุทรปราการ

4 ม.ค. 62 ถึง 2 ก.ค. 62

ประจำกรมแพทย์พยาบาลทหารเรือ

3 ก.ค. 62 ถึง 9 ม.ค. 63

ประจำกองโรงเรียนพลทหารเรือที่ 5 บางพระ

10 ม.ค. 63 ถึง 21 มิ.ย. 64

ประจำกรมแพทย์ 22 มิ.ย. 64 ถึง 4 ม.ค. 65

ประจำกองโรงเรียนนายทหารเรือ 5 ม.ค. 65 ถึง 9 ก.ค. 66

ประจำกรมแพทย์ 10 ก.ค. 66 ถึง 8 ม.ค. 67

ประจำกองโรงเรียนพลทหารเรือที่ 4 สมุทรปราการ

9 ม.ค. 67 ถึง 7 ก.ค. 68

ประจำกรมแพทย์ พยาบาลทหารเรือ

8 ก.ค. 68 ถึง 3 ก.ค. 70

แพทย์ประจำโรงเรียนนายเรือ 4 ก.ค. 70 ถึง 1 ก.ค. 71

ประจำกรมแพทย์พยาบาลทหารเรือ

2 ก.ค. 71 ถึง 31 ธ.ค. 74

ประจำกรมแพทย์สุขาภิบาลทหาร 1 ม.ค. 74 ถึง 18 พ.ย. 75

ประจำกองเสนารักษ์ ราชนาวี 19 พ.ย. 75 ถึง 4 มิ.ย. 76

นายแพทย์แผนกอายุรเวชกรรม กองเสนารักษ์ทหารเรือ

5 มิ.ย. 76 ถึง 4 ก.ค. 76

นายแพทย์ประจำกรมสรรพาวุธทหารเรือ

5 ก.ค. 76 ถึง 9 ม.ค. 77

ทำการแทนหัวหน้าแผนกอายุรเวชกรรม

10 ม.ค. 77 ถึง 4 ก.ค. 77

การปฏิบัติราชการพิเศษ

นายแพทย์ประจำเรือรบหลวงมูรธาสวัสดิ์ ยกพลขึ้นบกที่เกาะภูเก็ต เนื่องจากคนจีนมีท่าว่าจะทำการแข็งข้อเมื่อหลังสงครามโลกครั้งที่ 1

นายแพทย์ประจำหมู่เรือไปรับเรือต่อใหม่ คือ เรือรบหลวงท่าจีน เรือรบหลวงแม่กลอง เรือรบหลวงตากใบ เรือรบหลวงคลองใหญ่ และเรือรบหลวงกันตัง เมื่อวันที่ 7 มกราคม 2480 ถึง 26 กันยายน 2480 ที่ประเทศญี่ปุ่น

นายแพทย์ประจำเรือรบหลวงเจ้าพระยา ในการฝึกนักเรียนนายเรือไปยังท่าเรือต่างประเทศ ถึงเมืองมัทคราชประเทศอินเดีย เมื่อ 4 เมษายน พ.ศ. 2471 ถึง 25 พฤษภาคม พ.ศ. 2471

นายแพทย์ประจำเรือรบหลวงสุริยะมณฑล ในการฝึกภาครวมกับนักเรียนนายเรือ ปี 2476

นายแพทย์ประจำเรือรบหลวงคราม ในการไปสำรวจแผนที่ทะเล

ในสมัยเมื่อยังเรียนหนังสือ น.อ. หลวงประกอบ เวชกิจ ชอบกีฬาตะกร้อและดนตรีไทย เมื่อออกรับราชการไปประจำอยู่ที่ใดก็นำครอบครัวไปด้วยเพื่อเปิดหูเปิดตาและยังเล่นดนตรีไทยอยู่เป็นประจำ เมื่อเลิกงานแล้วสอนหนังสือให้บุตรโดยใช้หนังสือมูลบทบรรพกิจเป็นหลัก เมื่อบุตรโตขึ้นมีถึง 12 คน และยังมีหลานมาอาศัยอยู่เพื่อเรียนหนังสือ ทำให้มีภาระต่าง ๆ รวมทั้งค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น น.อ. หลวงประกอบเวชกิจจึงได้เปิดร้านทำการรักษาโรคขึ้นที่บ้านเพื่อหารายได้มาจุนเจือครอบครัว ใครจะมาเรียกรักษาเวลาใด ไม่ว่าค่ำคืนดึกดื่น ใกล้หรือไกลก็ยอมไปให้ด้วยความเต็มใจ ได้ช่วยชีวิตผู้ป่วยไว้มาก คนไข้ยากจน หรือพระภิกษุจะบริการรักษาให้โดยไม่คิดมูลค่า โดยเฉพาะบุตรท่านได้ให้การศึกษาอย่างเต็มความสามารถ จนสำเร็จการศึกษาและประกอบอาชีพได้ทุกคน ท่านประพฤติปฏิบัติด้วยคุณธรรมอันดียิ่ง จึงเป็นที่รักใคร่เคารพนับถือของคนที่รู้จักทั้งพระและฆราวาส

น.อ. หลวงประกอบเวชกิจเป็นผู้มีธยัสถ์ เยือกเย็น วาจาสุภาพเรียบร้อย ปัญญาความคิดและความจำดีมาก ใจบุญสุนทานให้เงินสร้างและซ่อมถาวรวัตถุให้กับวัดหลายวัด ให้เงิน

บำรุงโรงพยาบาลหลายแห่ง บริจาคเงินสร้างห้องพักคนไข้ให้กับโรงพยาบาลศิริราช 1 ห้อง โรงพยาบาลปิ่นเกล้า 1 ห้อง เมื่อ พ.ศ. 2513 ได้สร้างพระพุทธรูป 1 องค์ มีชื่อตามที่พระธรรมปัญญาจารย์ เจ้าอาวาสวัดราชประดิษฐ์ตั้งให้ว่า "พระพุทธเวชกิจมุนีศรีวรญาน" ซึ่งขณะนี้ประดิษฐ์ฐานเป็นพระประธานอยู่ในโบถ์วัดตะเคียนทอง อำเภอเมืองระยอง จังหวัดระยอง และเมื่อ 6 มีนาคม 2526 ได้สร้างพระพุทธรูปอีก 1 องค์ สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฒโน) วัดบวรนิเวศ-วิหาร ตั้งชื่อให้ว่า "พระพุทธอังคีรสศาสดา สุนทรสีมะสุวรรณภูมิ" และจะได้นำไปประดิษฐ์ฐานเป็นพระประธานในโบถ์วัดหนองโค้ง จังหวัดร้อยเอ็ด ในวันออกพรรษา พ.ศ. 2526

ในระหว่างรับราชการจนกระทั่งเกษียรอายุ 55 ปี น.อ. หลวงประกอบเวชกิจไม่เคยเจ็บป่วยรุนแรง แต่เมื่อออกจากราชการแล้วได้ล้มป่วยครั้งแรกด้วยเส้นโลหิตในสมองตีบเมื่อปี พ.ศ. 2511 ต่อมาได้ป่วยเป็นโรคหัวใจรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาล

คริสเตียน แล้วย้ายไปอยู่โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า เมื่อ 6 ม.ค. 2514 เมื่อหายแล้วท่านได้ระมัดระวังรักษาตัวของท่านเอง เป็นอย่างดี ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ดำรงอยู่ในทางสงบ แต่ก็ยังถูกโรคหัวใจรบกวนเป็นครั้งคราว ตั้งแต่ปี 2514 ถึง 26 พ.ค. 2521 น.อ. หลวงประกอบเวชกิจได้เข้า ๆ ออก ๆ เฉพาะในห้องไอซียูมาแล้ว 5 ครั้ง เนื่องด้วยความชรา หูตาก็เสื่อม ท่านได้ล้มป่วยลงเมื่อ 17 พ.ค. 2526 และนำส่งโรงพยาบาลตำรวจเมื่อ 27 พ.ค. 2526 เมื่ออาการทุเลาได้นำกลับบ้าน เมื่อ 8 มิถุนายน 2526 แต่อาการไม่ดีขึ้น รับประทานไม่ใคร่ได้ มีเสมหะในคอมาก กลืนไม่ลง ในที่สุดร่างกายก็อ่อนลงจนสิ้นลมเมื่อวันพฤหัสบดีที่ 23 มิถุนายน 2526 เวลา 11.31 น. ด้วยโรคหัวใจล้มเหลว ที่บ้านของ น.พ. ประวิทย์ สุนทรสีมะ ซอยเสนาสฤษดิ์เดช ถนน ก.ท.–นนทบุรี สิริอายุ 93 ปี 7 เดือน 1 วัน

มรณานุสรณ์

น.อ. หลวงประกอบเวชกิจ เมื่อมีชีวิตอยู่ได้ประกอบไปด้วยพรหมวิหารธรรม และปฏิบัติธรรม ด้านกรรมฐานเป็นปกติ บางครั้งได้เข้าปฏิบัติกรรมฐานที่ท่านเจ้าคุณพระปัญญาพิศาลเถรสำนักวัดราชประดิษฐ์ เป็นเวลานานเป็นเดือนก็มี ทางพระพุทธศาสนาสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงยกย่องบุคคลผู้มีชีวิตประกอบคุณธรรม แม้จะมีชีวิตอยู่ชั่วเพียงวันเดียวก็ประเสริฐกว่าผู้อยู่มานานตั้งร้อยปีที่ไม่ได้ประกอบด้วยคุณธรรมอะไรเลย

น.อ. หลวงประกอบเวชกิจ มีวัยเจริญ ชีวิตก็มีประโยชน์แก่ส่วนรวมมากสุดที่พรรณา จึงเป็นชีวิตที่ไม่ตายไปตามร่างกายที่มีอันแตกดับ คุณธรรมยังปรากฏอยู่กับโลก ควรเป็นคติแก่ผู้รู้เห็นเป็นที่ยกย่องสรรเสริญอย่างยิ่ง

พระธรรมปัญญาจารย์
วัดราชประดิษฐ์ ฯ

ระลึกพระคุณพ่อ

คิดอยู่เสมอว่า วันหนึ่งคุณป๋าจะต้องจากลูกไปอย่างแน่ ๆ เพราะวัยของท่านมากแล้ว และยังมีการป่วยเจ็บแทรกเข้ามาอีก ยิ่งต้องทำให้คิดมากยิ่งขึ้น จำได้แม่นยำ เช้าวันพฤหัสบดีที่ 23 มิ.ย. นี้ ได้รีบมาบ้านประวิทย์ ตามเคยเพื่อดูแลและป้อนอาหาร ก่อนให้อาหารได้ช่วยกี๋เช็ดตัวทำความสะอาด เปลี่ยนเสื้อผ้าให้ใหม่ พอเสร็จยังไม่ทันได้ให้อาหาร อาการของคุณป๋าได้เปลี่ยนไปทันที จึงเรียกวิทย์ให้มาตรวจ ปรากฏว่าความดันลดต่ำมาก หัวใจและชีพจรเต้นเบาเกือบไม่ได้ยิน วิทย์ฉีดยากระตุ้นหัวใจ และช่วยกันนวดหัวใจให้ แต่อาการไม่ดีขึ้น วิทย์บอกช่วยไม่ไหวแล้ว ลูกจึงได้จัดดอกไม้ธูปเทียนใส่มือให้คุณป๋าบูชาพระ และให้ท่านนึกถึงพระอรหํ อรหํ อรหํ อาการของท่านอ่อนลงจนสิ้นใจไปต่อหน้าลูก เมื่อเวลา 11.31 น. จะโศกเศร้าร้องไห้รำพรรณ ท่านก็ไม่กลับมาอีกแล้ว

ก่อนที่ท่านจะไม่สบาย ดูเหมือนท่านจะรู้ว่าท่านจะต้องจากลูก ๆ ไปแน่ ท่านจึงสั่งว่า เมื่อพ่อตาย อย่าให้เก็บไว้นานอย่างแม่ ให้รีบเผาและให้ลูกรักใคร่ปรองดองกัน ลูกได้ถาม

คุณป๋าว่ามีห่วงกังวลอะไรอีกไหม ท่านตอบว่า พ่อไม่มีแล้ว ลูกก็ถามคุณป๋าตรง ๆ อีกว่า เมื่อคุณป๋าไม่อยู่ ลูกจะต้องจัดทำหนังสือแจกในวันงาน คุณป๋าได้ย้อนถามอย่างปกติธรรมดา ๆ ว่า "ในวันงานพ่อตายใช่ไหม ? ลูกตอบว่า "ใช่" ท่านบอกว่า "ชอบหนังสือวิปัสสนากรรมฐาน" ลูกก็เห็นด้วยแต่แย้งว่าคนจะอ่านน้อย นอกจากเขียนง่าย ๆ ลูกจำได้ดีว่าคุณป๋าได้พาลูกทุกคนไปเรียนสมถกรรมฐานที่วัดระฆังธนบุรี ตั้งแต่ลูกยังเรียนหนังสือมัธยมตอนกลาง สำหรับคุณป๋าท่านได้ปฏิบัติมาตลอด ในระยะหลังที่ท่านไม่สบาย ท่านมักจะพูดน้อยและหลับตาพูด ถามก็บอกว่าพ่อไม่มีอะไรจะพูด มองก็ไม่เห็นหลับตาพูดดีกว่า ถามอาการป่วยทีไร ก็ตอบว่า พ่อสบายดีทุกครั้ง ไม่เคยปริปากพูดถึงความเจ็บป่วยเลยสักครั้งเดียว ลูกรู้ว่า คุณป๋าอดกลั้นทนทุกข์เวทนาที่เกิดกับท่านและกลัวว่าลูกจะเป็นห่วงกังวลมากเกินไป ท่านคงระงับความเจ็บป่วยด้วยธรรม และยังคงปฏิบัติกรรมฐานจนกระทั่งสิ้นชีวิต

คุณป๋าเป็นพ่อที่ดียิ่ง ได้อุปการะลูกทุกคนเป็นอย่างดีจริง ๆ หมั่นอบรมสั่งสอนลูกให้ประพฤติดี ไม่ประพฤติชั่วเวลาเจ็บไข้ดูแลรักษาให้อย่างใกล้ชิด มีความเมตตากรุณาปราณี

ไม่ถือโกรธและผูกโกรธไว้ในใจ ยอมให้อภัยเสมอและเป็นฝ่าย ให้ลูกตลอดมา แม้สมบัติเงินทองที่มีอยู่ก็แบ่งให้ก่อนสิ้นชีวิต ทุกข์ของลูกก็เหมือนทุกข์ของพ่อ คุณป๋าจะช่วยแก้ปัญหา และเป็นที่ปรึกษาของลูก ๆ หลาน ๆ แม้แต่เรื่องประวัติศาสตร์ของชาติ เรื่องบทละครหรือตำนานเก่า ๆ นิยายและเหตุการณ์ในพุทธศาสนา ไปดูหรือได้ฟัง ได้อ่านพบแล้วสงสัยมาไต่ถามท่าน ท่านจะเล่าให้ฟังหมด ความจำและความรู้รอบตัวของท่านดีมาก จะหาพ่อที่ดีอย่างนี้ไม่มีอีกแล้ว ตั้งแต่นี้ไปลูกจะต้องเศร้าหมองหว้าเหว่ หมดแล้วทั้งคุณแม่และคุณพ่อที่เป็นทิศเบื้องหน้า พระคุณท่านล้นเหลือ

ด้วยอำนาจของคุณพระศรีรัตนตรัย ขอดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ผ่องใสของคุณป๋าจะสถิตอยู่ ณ แห่งใด จงได้เสวยผลแห่งบุญที่ได้กระทำมาแล้วในเมื่อยังมีชีวิตอยู่ พร้อมทั้งกุศลที่ลูกได้แสดงความกตัญญูกตเวทีต่อบุพการีในครั้งนี้จงส่งเสริมให้คุณป๋าไปสู่สุคติภพ

จากลูก พล.ร.ท. อวบ สุนทรสีมะ

คุณปู่ของผม

โดย พันเอก ดร. ชินวุธ สุนทรสีมะ

ในความทรงจำเริ่มแรกของผมที่เกี่ยวกับคุณปู่นั้น ผมยังจำกิริยาท่าทางและชีวิตประจำวันของคุณปู่ได้ ตั้งแต่ผมอายุยังไม่ได้เรียนหนังสือ คงราว ๆ สัก 3–4 ขวบละกระมัง ในความทรงจำของผมนั้นท่านเป็นคนเฉย ๆ และในขณะเดียวกันผมมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับคุณย่ามาก จึงมีความรู้สึกเสมือนหนึ่งว่า ถึงจะอยู่บ้านคุณปู่แต่ผมก็ไม่ค่อยได้คลุกคลีกับคุณปู่นักคงนัวเนียอยู่กับคุณย่าเสียเป็นส่วนมาก

คุณปู่เป็นคนทำคลอดผมที่บ้านถนนข้าวสาร ความจริงแล้วคุณแม่ผมตั้งใจจะไปคลอดที่บ้านคุณยายโดยให้คุณยายเป็นผู้ทำคลอดให้ เพราะคุณยายของผมท่านเป็นหมอตำแยด้วย คุณแม่ของผมซึ่งได้อยู่ที่บ้านคุณปู่คุณย่าที่ถนนข้าวสารมาตั้งแต่แต่งงานกับคุณพ่อ จึงได้อุ้มท้องแก่ไปอยู่บ้านคุณยายที่ถนนบรรทัดทอง แต่พอถึงตอนคลอดจริง ๆ ก็เกิดปัญหา เพราะคลอดยาก คุณปู่ของผมจึงต้องไปรับคุณแม่มาทำคลอดให้เอง

ผมจึงเกิดที่ถนนข้าวสาร ฉะนั้นคุณปู่ของผมจึงเป็นคนแรกที่ดึงผมออกมาสู่โลกอันกว้างใหญ่ไพศาลนี้

ผมรู้สึกว่าได้มีสัมพันธ์ใกล้ชิดจริง ๆ กับคุณปู่ก็ตอนที่ท่านช่วยสอนหนังสือให้ผมและคุมผมทำการบ้านเมื่อตอนผมเด็ก ๆ และเรื่องที่ฝังใจผมมากและจดจำได้จนถึงบัดนี้ก็คือความขี้โกง ขี้เกียจ และพาลเกเรของผม วันหนึ่งคุณแม่เคี่ยวเข็ญให้ผมทำเลขการบ้านตอนผมอยู่ชั้น ป. 1 ผมก็ไม่ยอมทำโดยอ้างว่าไม่รู้ว่าครูให้ทำข้อไหนบ้าง จึงเกิดมีรายการร้องไห้เกเรและหวดก้นกันขึ้น จนคุณปู่ของผมต้องเข้ามาจัดการช่วยผมให้ทบทวนความจำว่าครูให้ทำข้อไหน ผมยังจำความรู้สึกของตัวเองได้ดีว่า คุณปู่ค่อย ๆ ซักผมว่าวันก่อนเรียนเรื่องอะไรถึงตรงไหน โดยให้ผมพลิกหนังสือเลขให้ท่านดูเป็นตอน ๆ ไปตามลำดับ ผมก็คงเกเรต่อไปว่าตรงนั้นก็ไม่ใช่ ตรงนี้ก็ไม่ใช่ทั้ง ๆ ที่รู้แน่แก่ใจว่าการบ้านอยู่ตรงไหน วันนั้นผมจึงสำนึกตัวอยู่เสมอมาว่าเป็นเด็กเกเรจริง ๆ และจงใจกล่าวเท็จอย่างโจ่งแจ้งอยู่กับอกของตัวเอง ผมจึงฝังใจจดจำเรื่องของคุณปู่กับผมในครั้งนั้นตราบจนวันนี้

ความสัมพันธ์ระหว่างคุณปู่กับผมได้เพิ่มขึ้นตามลำดับและเป็นความสัมพันธ์ที่เป็นแก่นสาร ผิดกับความสัมพันธ์ระหว่างผมกับคุณย่าซึ่งเป็นความสัมพันธ์ในเรื่องกระจุกกระจิกเล็ก ๆ น้อย ๆ ใกล้ชิดกันตลอดเวลา ในความรู้สึกของผมนั้นผมเห็นคุณปู่กับคุณย่าของผมมีความแตกต่างกันแทบจะโดยสิ้นเชิงในทุกลักษณะราวกับความแตกต่างของกลางวันกับกลางคืนทีเดียว คุณย่าของผมรูปร่างอ้วนเตี้ย แต่คุณปู่ของผมเป็นคนผอมสูง คุณย่าของผมค่อนข้างจะเป็นคนเจ้าอารมณ์ แต่คุณปู่แสนจะใจเย็น คุณย่าของผมเป็นนักบ่นว่าแบบมาราธอน แต่คุณปู่เป็นคนสงบเงียบไม่ค่อยดุว่าใคร คุณย่าของผมเป็นนักปฏิบัติในทางโลกอย่างเฉลียวฉลาดรอบคอบรู้ทันคน และรู้จักตอบโต้อย่างแหลมคม แต่คุณปู่ของผมเป็นนักปฏิบัติในทางธรรม แต่ทั้งสองท่านก็มีศรัทธาแก่กล้าในพระพุทธศาสนา ได้ทำบุญทำกุศลกันอย่างมากมาย และได้ไปปฏิบัติธรรมกันเป็นประจำ พร้อมทั้งชักจูงให้ลูกหลานไปปฏิบัติด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณปู่นั้นท่านสนใจอย่างจริงจังในการปฏิบัติธรรมและฝึกสมาธิมาตั้งแต่ท่านเป็นหนุ่ม ๆ แล้ว และมีกัลยาณมิตรที่สนใจในการปฏิบัติธรรมหลายท่านเช่น คุณหลวงสุวิชาญ ฯ และคุณหลวงดาบเพชร ฯ ซึ่งต่างก็เป็นนายทหารเรือเช่นเดียวกับคุณปู่

ที่ลูกหลานได้ไปปฏิบัติธรรมร่วมกับคุณปู่คุณย่านั้นได้เริ่มในตอนที่ผมรุ่นหนุ่ม ประมาณปี พ.ศ. 2482–83 คุณปู่ได้พาพวกเราไปฝึกสมาธิกับท่านอาจารย์สุขซึ่งเป็นพระอยู่ที่วัดระฆัง ท่านอาจารย์สุขได้สอนให้เราเริ่มต้นด้วยการมองพระพุทธรูปบูชาองค์หนึ่ง แล้วพยายามจดจำให้ได้ แล้วจึงให้เรานั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย หลับตา แล้วพยายามนึกถึงพระพุทธรูปองค์นั้น ให้นึกเห็นภาพพระพุทธรูปองค์นั้นอย่างชัดเจนขึ้นตามลำดับจนเห็นทองสุกปลั่ง เราไปฝึกกันอาทิตย์ละหนึ่งครั้ง โดยมากเป็นวันอาทิตย์และไปกันอย่างต่อเนื่อง ท่านอาจารย์สุขก็สอนเราไปตามลำดับขั้น เมื่อเห็นพระชัดเจนแล้วก็ให้นึกชลอพระพุทธรูปองค์นั้นมาไว้ตรงกลางกระหม่อม แล้วจึงนึกว่าตรงกลางกระหม่อมของเรามีช่องตรงลงมาจนถึงท้อง ตลอดเวลาที่ท่านให้เราทำแต่ละขั้นนั้น ท่านจะคอยถามเราว่าเห็นแล้วหรือยัง หรือเป็นช่องลงมาแล้วหรือทำนองนี้อยู่ตลอดเวลา เมื่อเรารับปากท่านแล้วท่านก็จะสอนต่อไป โดยบอกให้เราค่อย ๆ ชลอพระลงมาตามช่องจากกระหม่อมของเราจนพระพุทธรูปมาอยู่ในช่องท้อง แล้วท่านจะให้เราเฝ้านึกให้เห็นพระพุทธรูปอยู่ตรงท้องของเราให้ชัดเจนเสมอ ท่านเรียกการเรียนขั้นนี้ว่า "การบรรจุพระ"

วันต่อ ๆ ไปพอเริ่มเรียนท่านก็จะให้เราหลับตาให้เห็นพระในช่องท้องของเราก่อน เมื่อเห็นแล้วท่านก็ให้เรานึกให้พระพุทธรูปนั้นกลายเป็นก้อนแก้วกลม ๆ ท่านให้เราดูจนก้อนแก้วกลมนั้นใสแจ้ว แล้วท่านก็ให้เรานึกให้ก้อนแก้วกลมนั้นกลายเป็นแผ่นกระจกใส เมื่อเห็นแล้วท่านจะให้เรานึกไปดูบ้านของเรา ท่านจะคอยถามว่าเห็นแล้วหรือยัง ถ้าเราบอกว่าเห็นแล้ว ท่านจะให้ดูซิว่าเห็นใครในบ้านบ้าง แต่งตัวอย่างไรในตอนนั้น และอยู่ตรงที่ใดของบ้านและกำลังทำอะไรอยู่ ในบรรดาลูกหลานที่ไปฝึกนี้ปรากฏว่าอาของผมสองคน คือ อาประวิทย์ และอาเรณู (นายแพทย์ประวิทย์และแพทย์หญิงเรณู) ซึ่งตอนนั้นยังเป็นเด็กอยู่ สามารถมองเห็นได้เป็นอย่างดี และเมื่อกลับมาบ้านแล้วซักถามดูก็ปรากฏว่าเป็นจริงตามที่เห็นในสมาธิ

เกี่ยวกับการฝึกสมาธินี้ คุณปู่คงฝึกปฏิบัติต่อไปอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ บรรดาลูกหลานนั้นเนื่องจากความจำเป็นในการเรียนและการสอบต่าง ๆ จึงทำให้ในระยะหลัง ๆ ก็เลิกรากันไป สำหรับคุณปู่นั้นท่านก็นั่งสมาธิเป็นประจำทุกวันในห้องพระ เมื่อถึงเวลารับประทานอาหารและคุณย่าใช้ให้ผมไป

ตามคุณปู่มารับประทานอาหาร ก็มักจะพบท่านนั่งสมาธิอยู่หน้าพระ บางทีก็อยู่ในมุ้งถ้าหากเป็นตอนค่ำและถ้ายุงชุม ทั้งนี้ก็เพราะคุณปู่มักจะมานอนในห้องพระ โดยปูที่นอนบาง ๆ บนเสื่อแล้วกางมุ้งครอบ ผมก็เคยนอนกับคุณปู่ในมุ้งนี้เหมือนกัน

นอกจากคุณปู่จะปฏิบัติธรรมด้วยการนั่งสมาธิและวิปัสนาแล้ว คุณปู่ยังได้สนใจศึกษาพระอภิธรรมด้วย ในครั้งกระนั้นคือตอนราว ๆ พ.ศ. 2490–91 ได้มีการสอนพระอภิธรรมขึ้นที่วัดระฆังโฆสิตาราม โดยมีพระพม่าชื่ออาจารย์โชติกะมาสอนเป็นภาษาพม่า และมีล่ามแปลให้ฟังเป็นตอน ๆ ในตอนนั้นเมืองไทยเรายังไม่ค่อยได้สนใจเรียนอภิธรรมกันนัก เห็นจะเป็นไปตามคำกล่าวกันว่าพระเมืองไทยสมัยก่อนเก่าทางด้านพระสูตรพระมอญเก่งทางด้านพระวินัย และพระพม่าเก่งทางด้านพระ-อภิธรรม ตอนที่มีการสอนโดยอาจารย์โชติกะนั้นทั้งคุณปู่คุณย่าได้ไปเรียนด้วย นอกจากนั้นท่านยังชักชวนให้ผมไปช่วยท่านเรียน โดยท่านใช้คำพูดว่าผมเรียนหนังสือเก่งไปช่วยปู่เรียนหน่อยแล้วจะได้มาช่วยอธิบายให้ปู่ฟังอีกทีหนึ่ง ผมก็เลยไปเรียนกับท่าน เราเรียนกันบนศาลาใหญ่โดยนั่งกับพื้นและมีม้า

นั่งเตี้ย ๆ สำหรับรองเขียน มีกระดานดำ ท่านอาจารย์โชติกะนั่งเก้าอี้พูดอธิบาย ล่ามยืนอยู่ข้าง ๆ คอยแปลให้เราฟัง เวลาเรามีข้อสงสัยซักถามอาจารย์โชติกะก็จะอธิบาย บางครั้งท่านสุภาพสตรีท่านหนึ่งก็ช่วยอธิบายด้วย ผมได้ทราบต่อมาว่าท่านคืออุบาสิกา แนบ มหานีรานนท์ ซึ่งท่านได้เคยรับการอบรมในรุ่นก่อนหน้ารุ่นที่คุณปู่คุณย่าและผมไปเรียน ในการเรียนนั้นผมได้จดคำบรรยาย แล้วมานั่งคัดลอกลงสมุดของคุณปู่ใหม่ให้สวย ๆ ที่บ้านพร้อมกันนั้นท่านก็ซักถามผม ผมก็อธิบายเป็นตุเป็นตะ บางตอนพอผมพูดจบ ท่านก็บอกว่า ผมพูดผิด ความจริงเป็นอย่างนั้น ๆ โดยท่านอธิบายให้ผมฟังอย่างชัดแจ้งยิ่งขึ้น ในที่สุดผมจึงได้รู้สึกตัวว่าผมได้ตกเป็นเหยื่อท่านนั้นเอง คือท่านต้องการให้ผมได้เรียนพระอภิธรรม แต่ถ้าชวนไปเรียนเฉย ๆ ผมคงไม่สนใจไปเรียน ท่านก็เลยขอให้ผมไปช่วยท่านเรียน ทั้งนี้เพราะท่านทราบดีว่าผมเป็นคนอย่างไร ท่านเคยบอกผมว่าลัคณาของผมอยู่ราษีพฤศจิกหรือตรงกับราษีกิตตะแล้วดาวพฤหัสเป็นสี่แก่ลัคณ์เป็นองค์เกณฑ์ที่ดีที่จะมีปัญญาสามารถเรียนและสอนได้เป็นอย่างดี ท่านเคยบอกผมไว้ตั้งแต่ผมเป็นเด็ก ๆ ว่า

พออายุได้ ๓๑ ปี ผมจะต้องเป็นครูบาอาจารย์เขาและจะเป็นตลอดไป แล้วก็เป็นจริงตามนั้น คือพอผมอายุ ๓๑ ปี ผมก็จบโรงเรียนเสนาธิการทหารบก และมีคำสั่งบรรจุให้ผมเป็นอาจารย์โรงเรียนเสนาธิการทหารบกในปีนั้น

ผมลืมบอกไปว่าคุณปู่ของผมท่านศึกษาวิชาโหราศาสตร์ตั้งแต่หนุ่ม ๆ โดยได้เรียนจากหลายอาจารย์ ท่านเคยเล่าให้ผมฟังว่าได้ไปเรียนกับหมอดูคนหนึ่งอยู่กระต๊อบที่ตรอกสาเก หมอดูคนนั้นได้บอกกับท่านว่าเรียนไปทำไมกันไม่มีหมอดูคนไหนร่ำรวยกันหรอก แล้วท่านอธิบายเพิ่มเติมให้ผมฟังว่าการเรียนหมอดูนั้นต้องใช้เวลามากเพราะต้องเสียทั้งเวลาเรียนเวลาท่องจำ และเวลาไปดูคนนั้นคนนี้ ลงท้ายก็คงไม่มีเวลาทำมาหากิน ฉะนั้นหมอดูส่วนมากจึงมักจะจน

คุณปู่ท่านศึกษาโหราศาสตร์มากพอดูทีเดียวและสามารถทายได้ดีพอสมควร และท่านมักจะมีเพื่อน ๆ ชั้นผู้ใหญ่ ๆ ของท่านมาคุยกับท่านในเรื่องหมอดู และเรื่องพุทธศาสนา และเรื่องอื่น ๆ เป็นประจำ เช่นคุณหลวงสุนาวินวิวัฒน์ คุณหลวงอาจณรงค์ และคุณหลวงดัษกรกำจาย เป็นต้น ผมก็ตกที่นั่งคอย

ปู่เสือ และยกน้ำร้อนน้ำชามาให้ท่านผู้ใหญ่เหล่านี้เป็นประจำ ผมก็มักจะอดนึกศรัทธาคุณปู่ของผมไม่ได้ว่าท่านต้องมีคุณงามความดีเฉพาะตัวอยู่มากทีเดียวจึงสามารถจูงใจให้ท่านผู้ใหญ่เหล่านั้นอุตส่าห์สละเวลามานั่งพูดนั่งคุยกับคุณปู่ของผมได้เป็นเวลานาน ๆ ความรู้สึกของผมเช่นนี้ตอนหลังก็ได้ประจักษ์แจ้งแก่ตัวเอง เมื่อตัวเองบังเอิญไปเกี่ยวข้องกับใครก็ตามที่รู้จักกับคุณปู่ ผมก็มักจะได้รับอานิสงส์จากความดีของคุณปู่โดยท่านเหล่านั้นได้แผ่ความเมตตามายังผมโดยอัตโนมัติ และทำให้ผมได้รับประโยชน์จากท่านเหล่านั้นมากบ้างน้อยบ้างแล้วแต่กรณีไปด้วย

เกี่ยวกับวิชาโหราศาสตร์ของคุณปู่ผมนั้น คุณปู่ได้เขียนเป็นตำราโหราศาสตร์ไว้ให้สมุดปกแข็งสีดำ ๆ โดยสรุปเป็นเรื่อง ๆ เป็นขั้นเป็นตอน เป็นอย่างดี บรรดาลูก ๆ หลาน ๆ รวมทั้งตัวผมเองได้ใช้เป็นตำราศึกษาจนสามารถไปทายใครต่อใครได้กันมิใช่น้อย ตำราเล่มนี้จึงเปลี่ยนมือและย้ายไปอยู่บ้านอาอวบ (พลเรือโทอวบ สุนทรสีมะ) บ้าง บ้านอาเอิบ (พลตรีเอิบ สุนทรสีมะ) บ้าง บ้านหมอประวิทย์บ้าง บ้าน

หมอเรณูบ้าง และท้ายที่สุด หลังจากเปลี่ยนมือและเปลี่ยนบ้านไปหลายร้อยแล้ว ก็ไปสูญหายที่บ้านอาจินต์ (พันเอกจินต์ สุนทรสีมะ) ทราบข่าวครั้งล่าสุดว่า ลูกสาวของอาจินต์คนหนึ่งได้ให้เพื่อนคนหนึ่งของเธอขอยืมไปแล้วเลยไม่ได้รับคืนจนบัดนี้ เราแสนจะเสียดายกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผมเสียดายเพราะผมเคยตั้งใจไว้ว่าจะพิมพ์ตำราโหราศาสตร์ของคุณปู่เล่มนี้ในงานศพของคุณปู่ในอนาคต สิ่งที่ผมชอบมากในตำราที่คุณปู่ของผมเขียนขึ้นนี้ อยู่ตรงคำนำสั้น ๆ ที่คุณปู่เขียนไว้ ท่านเขียนไว้ว่าเท่าที่ท่านได้ศึกษาวิชาโหราศาสตร์มานั้นท่านได้สังเกตเห็นว่าสำหรับการพยากรณ์หลักจากพื้นดวงนั้นมักจะมีถูกมากกว่าผิด แต่การทายจรนั้นต้องอาศัยความชำนาญ และการตีความซึ่งอาจจะคลาดเคลื่อนได้ไม่มากก็น้อยแล้วแต่ความสามารถของผู้ทำนาย แต่อย่างไรก็ตาม เรื่องโหราศาสตร์หรือเรื่องของดวงชะตาราษีนั้นไม่สามารถจะหนีเรื่องบุญเรื่องกรรมไปได้พ้น คนเราจะดีจะชั่วอย่างไรก็จะต้องอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรม ผลจากโหราศาสตร์ไม่ว่าในด้านดี และในด้านร้ายก็ตามจะมีผลหนักหรือเบา ก็ย่อมขึ้นอยู่กับกรรมที่ผู้นั้นได้กระทำไว้ ผมชอบใจที่ท่านได้เชื่อมโยงโหราศาสตร์เข้ากับกฎแห่งกรรมในพุทธศาสตร์

ไว้เป็นอย่างดี จึงให้รู้สึกเสียดายตำราที่เขียนด้วยลายมือเล่มนี้ของคุณปู่เป็นอย่างมาก ถ้าหากท่านผู้ใดบังเอิญได้พบได้เห็นสมุดปกแข็งสีดำเล่มนี้เข้าขอได้โปรดส่งผ่านมายังผมหรือคุณอาของผม หรือ "สุนทรสีมะ" คนไหนก็ได้จะเป็นพระคุณเป็นอย่างสูงแก่ครอบครัวของเรา

ชีวิตของผมได้เติบโตมาในบ้านคุณปู่คุณย่าเพราะตอนแรกคุณพ่อและคุณแม่ของผมอยู่กับคุณปู่คุณย่า แต่ตอนหลังเมื่อคุณพ่อคุณแม่ของผมแยกบ้านออกไปแล้วผมก็ต้องแยกออกไปจากบ้านคุณปู่คุณย่าด้วย และตอนหลังในช่วงที่ผมเรียนชั้น ม. ๖ ของโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยและจะต้องเตรียมตัวสอบเข้าโรงเรียนเตรียมนายร้อยทหารบกผมก็ได้มาอยู่บ้านคุณปู่คุณย่าอีก ชีวิตของผมจึงใกล้ชิดกับคุณปู่คุณย่ามาก ผมใกล้ชิดกับคุณย่าอย่างย่ากับหลานโดยอาศัยสื่อสัมพันธ์ในทางความรักเป็นสำคัญ ผมชอบพูดชอบคุยกับคุณย่า ด้วยเรื่องโน้นเรื่องนี้จิปาถะ แต่กับคุณปู่แล้วเรามักจะคุยกันเป็นเรื่องเป็นราวโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของความคิดความเห็นความถูกในเรื่องต่าง ๆ ตั้งแต่เรื่องของธรรมะ เรื่องของชีวิตมนุษย์

เรื่องของญาติพี่น้อง ตลอดจนเรื่องของชาติบ้านเมืองและทุกครั้ง ผมจะได้ข้อคิดและหลักยึดที่ดีจากคุณปู่เสมอ ผมชอบคุยกับคุณปู่อย่างนี้และคุณปู่ก็ชอบคุยกับผมเช่นกัน ยิ่งตอนที่ผมแต่งงานมีลูกมีเต้าแล้ว เวลาไปหาท่าน ท่านจะชวนคุยเรื่องนั้นเรื่องนี้เสมอ และไม่ค่อยอยากให้ผมลากลับเลย พอผมเอยปากบอกลา ท่านก็มักจะพูดว่าอะไรกัน จะรีบไปไหน แล้วท่านจะถามถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ให้ผมตอบ แล้วท่านก็จะซักและชวนคุยต่อไปอีก ลูก ๆ ของผมรู้เส้นคุณปู่ในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงมักแอบหัวเราะกันคิก ๆ คัก ๆ ตอนนี้เสมอ เพราะเป็นที่รู้กันดีระหว่างลูก ๆ ของผมว่าหลังจากลาคุณปู่ทวดของเขาแล้วเราจะต้องใช้เวลานานอีกพอสมควรทีเดียว

คำแนะนำอันหนึ่งที่ท่านให้แก่ผมและผมจดจำไว้และนำไปแนะนำผู้อื่นต่อก็เนื่องมาจากคำถามของผม เมื่อตอนผมจวนจะจบเป็นนายทหาร ผมรู้สึกเป็นห่วงที่จะต้องไปปกครองทหารและคนงานซึ่งเป็นผู้ใหญ่ที่อาจจะใหญ่กว่าผมทั้งโดยรูปร่าง และโดยวัย นอกจากนั้นบางคนก็คงจะมีนิสัยไม่ดี และเป็นนักเลงโตแล้วผมจะต้องไปปกครองเขา หน้าตาของผมก็ยังเป็นเด็ก ๆ จะทำอย่างไรดี คุณปู่ตอบอย่างสั้น ๆ ว่า คนเรานั้นเขาเกรงกลัว

ด้วยความตรง ถ้าเราเป็นคนตรง พูดจา และประพฤติตัวให้ตรงเสียอย่างหนึ่งแล้ว คนก็จะเกรงเอง แล้วจะพบว่าถ้าเราใช้ความตรงเป็นหลักแล้ว การปกครองต่าง ๆ จะไม่ยากเลย และการก็เป็นตามที่คุณปู่กล่าวทุกประการ ฉะนั้นผมจึงยึดหลักความตรงเป็นหลักของชีวิตมาจนตราบเท่าทุกวันนี้ และได้พยายามสอนลูกและสอนศิษย์ให้เป็นคนตรงสืบต่อมาอย่างสม่ำเสมอ

คุณปู่กับคุณย่าของผมเป็นคู่บุญกัน และเป็นคู่ทุกข์คู่ยากแก่กันและกันจริง ๆ ในเรื่องการอบรมสั่งสอนลูก ๆ หลาน ๆ คุณย่าของผมท่านมักจะใช้วิธีรุนแรงโดยใช้พระเดชเป็นสำคัญ แต่คุณปู่ของผมรู้สึกท่านจะใช้พระคุณเป็นหลัก และค่อย ๆ ชี้แจงแนะนำแก่ลูกหลานให้มีความคิด และดำเนินชีวิตไปในทิศทางที่ถูกที่ควร ถ้าจะเปรียบกับวงดนตรีแล้ว คุณย่าของผมจะเป็นคนบรรเลงด้วยปี่พาทย์ไม้แข็ง และคุณปู่ของผมจะบรรเลงด้วยปี่พาทย์ไม้นวม ความประสมกลมกลืนระหว่างท่านทั้งสองด้วยวิธีดังกล่าวนี้ได้ประกอบกัน ทำให้ลูกของท่านทั้ง ๑๒ คนได้ดำเนินชีวิตไปด้วยดีทุกคน ทั้งนี้โดยที่คุณปู่กับคุณย่าไม่ได้นัดหมายตกลงหรือจงใจแต่อย่างใดเลย ตรงกันข้ามคุณย่า

ของผมมักจะไม่ค่อยจะพอใจความเป็นไม้นวมของคุณปู่ผมนัก และเผลอ ๆ คุณปู่ของผมก็ถูกคุณย่ากินแถวเล่นงานเอาตอนจบ แทบจะทุกครั้งไปโดยถูกกล่าวหาว่าให้ท้ายลูก

ความจริงแล้วคุณปู่มีวิธีกับลูกกับหลานให้รู้สำนึกตัวว่า ได้กระทำสิ่งที่ไม่ถูกต้องโดยใช้คำพูดง่าย ๆ ไม่กี่คำเลย ลูก ๆ หลาน ๆ ก็จะเข้าใจและเสียใจที่ทำอะไรไม่ถูกต้องลงไป และรีบแก้ไขเสียให้ถูกต้องเรียบร้อย ผมคิดว่าท่านคงใช้หลักความตรงของท่านประกอบกับความเมตตา กรุณาในพรหมวิหารของท่านนั่นเอง ผมเองได้เคยทำความไม่ดีบางอย่าง พอท่านพูดกับผม ๒–๓ คำ ผมก็สำนึกและจดจำมาจนถึงทุกวันนี้ ด้วยความรู้สึกสัมพันธ์กับคุณย่าและคุณปู่ที่ต่างกันดังกล่าวนี้ ผมจึงได้เขียนคำอุทิศของผมแด่คุณปู่และคุณย่าของผม ในหนังสือเรื่อง **ความรู้เรื่องเศรษฐกิจ** ของผมซึ่งจัดพิมพ์โดยไทยวัฒนาพาณิชย์ว่า "แด่คุณปู่....ผู้เป็นประทีปส่องทางชีวิตของผู้เขียน" และ "แด่คุณย่า.....อันเป็นที่รักยิ่ง"

มีข้อสังเกตอันหนึ่งที่ผมมองเห็นและน่าจะบันทึกไว้ก็คือ ถึงแม้คุณปู่ของผมจะเป็นผู้ที่ยิ่งด้วยคุณธรรม อายุ และความ

ยอมรับนับถือของคนทั่วไปก็ตาม แต่คุณปู่จะเรียกลูกและหลานของท่านที่สำเร็จการศึกษาและมีงานการทำเป็นหลักฐานแล้วทุกคนด้วยคำนำชื่อว่า "คุณ" ทุกคำ เช่นคุณอวบ คุณเอิบและคุณสัมพันธุ์ (คือชื่อเดิมของผม) เป็นต้นเสมอและทุกโอกาส

คุณปู่ของผมเป็นแพทย์แผนปัจจุบัน และเป็นนายทหารเรือ ฉะนั้นท่านจึงรับราชการทั้งในกรมแพทย์ทหารเรือ และไปรับราชการที่บางนา และที่สัตหีบในวาระที่ต่างกัน ผมก็เลยได้ไปพักอยู่กับท่านที่บางนา และที่สัตหีบด้วยตอนเวลาโรงเรียนปิด ผมยังสำนึกในพระคุณของท่านเป็นอย่างมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งตอนผมจะสอบเข้าโรงเรียนเตรียมนายร้อยเขาต้องสอบวิชาพลศึกษาซึ่งจะต้องลอยคอ และว่ายน้ำด้วยแต่ตอนนั้นผมยังว่ายน้ำไม่เป็นเลย คุณปู่ได้กรุณาจับผมและหมอประวิทย์หัดว่ายน้ำ โดยท่านลงมือสอนเองทุกวันที่คลองบางนา และผมก็สอบเข้าโรงเรียนเตรียมนายร้อยได้ในที่สุด

ที่บ้านถนนข้าวสารของคุณปู่นั้น คุณปู่ได้ทำหน้าบ้านเป็นคลีนิค แต่สมัยโน้นเราเรียกว่า "ร้านยา" โดยมีม้ายาวสำหรับให้คนไข้นั่งรอ มีเตียงตรวจโรค และมีเค้าเตอร์จ่ายยา

แต่ตอนสมัยคุณปู่นั้น ผมสังเกตเห็นว่าคนไข้ส่วนมากมักจะเดินเข้าประตูบ้านเข้ามาในบ้านกันเลย แล้วมานั่งกันที่เก้าอี้ที่ใต้ถุนเรือนเล็กหน้าบ้าน ซึ่งเราเรียกกันว่า "เรือนใหม่" ซึ่งปลูกใหม่อาเอื้อนแต่งงานกับคุณสิทธิ์ เกตุทัต ในครั้งกระโน้นผมรู้สึกว่าคุณปู่มีความสนิทสนมกับคนไข้ของท่านดีจริง ๆ และดูเหมือนจะสนิทสนมกับครอบครัวของคนไข้ด้วย นอกจากนั้นรู้สึกว่าท่านจะรักษาทั้งครอบครัว และรุ่นลูกรุ่นหลานต่อมาอีกด้วย มีหลายครั้งในชีวิตของผมเมื่อตอนโตเป็นผู้ใหญ่แล้วได้พบปะกับบุคคลบางคน บางท่านก็เป็นอาจารย์ของผมเอง บางท่านก็เป็นเพื่อนร่วมสถาบันการศึกษากัน บางท่านก็เป็นผู้รับฟังคำบรรยายของผม ท่านเหล่านั้นได้มาบอกผมว่าคุณพ่อของท่านและตัวของท่านเคยเป็นคนไข้ของคุณปู่ของผม บางท่านก็บอกว่าคุณปู่ของผมเป็นคนทำคลอดให้ตัวท่านนั้นเกิดขึ้นมาเองก็มี

ในบรรดาคนไข้ที่มารักษากับคุณปู่นั้น มีกรณีที่ประทับอยู่ในความทรงจำของผมอย่างแนบแน่นอยู่กรณีหนึ่ง เป็นคนไข้หญิงอายุประมาณ ๒๒ ปี ญาติพามาหาคุณปู่ คนไข้นั้นร้องครวญครางด้วยความเจ็บปวด เป็นพัก ๆ พร้อมทั้งเอามือกุมตรงคออยู่ตลอดเวลา ตอนนั้นผมอายุประมาณ ๔–๕ ขวบ

เห็นแปลกที่คนโตเป็นผู้ใหญ่แล้วร้องไห้จึงสนใจดู คุณปู่ผมก็ตรวจดูสักครู่หนึ่ง ก็ร้องเรียกคุณแม่ผมให้ไปช่วยดูด้วย ผมก็เลยตามไปดูด้วยได้เห็นว่าคอของผู้หญิงคนนี้เป็นฝีบวมโต แต่ปากแผลเปิดแล้วสีขาว ๆ คุณปู่ถามคุณแม่ผมว่า เห็นอะไรขาว ๆ กระดุกกระดิกนั่นไหม มันอะไรกัน คุณแม่ของผมดูอยู่ปั๊บหนึ่งก็ร้องลั่นว่า "หนอนค่ะคุณป๋า" คุณปู่ผมจึงหยอดยาลงไปในแผลหนอนก็ดิ้นแล้วออกมากันยุบยั้บหลายตัว คุณปู่ก็เอาปากคีบ ๆ ตัวหนอนออกมาทีละตัว ผมยืนดูอยู่ได้หน่อยก็หน้ามืดเป็นลมไป พอรู้สึกตัวขึ้นมาก็พบว่าตัวเองกำลังดมแอมโมเนียที่คุณแม่มารอไว้ตรงจมูก ผมจึงรู้จักแผลที่มีหนอนขึ้นในครั้งนั้นเป็นครั้งแรก และได้รู้จักการเป็นลมจากประสพการณ์ของตัวเองเป็นครั้งแรกอีกด้วย

ในระหว่างสงครามโลกครั้งที่ ๒ กรุงเทพถูกโจมตีทางอากาศด้วยการทิ้งลูกระเบิด คนกรุงเทพส่วนมากก็อพยพหลบภัยไปอยู่ต่างจังหวัด บ้านคุณปู่คุณย่าก็อพยพไปอยู่ที่ปากเกร็ดอันเป็นบ้านเดิมของทั้งคุณปู่และคุณย่า และที่ปากเกร็ดนี้ คุณปู่ก็ได้รักษาคนไข้ด้วย การรักษาของคุณปู่นั้นมักจะคิดค่ารักษาค่ายาตามฐานะของคนไข้ ดังนั้นคุณปู่จึงเป็นที่รักของคนทั่วไป

โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ปากเกร็ดบ้านเดิมนี้ก็ย่อมมีคนที่มีรายได้น้อยอยู่เป็นส่วนมาก และในเมื่อคุณปู่เป็นหมอใจดีด้วย และเป็นคนพื้นเพดั้งเดิมของปากเกร็ดด้วย ก็ย่อมจะเป็นที่รักของคนปากเกร็ดอยู่ทั่วไปเป็นธรรมดาอยู่เอง

ผมอดไม่ได้ที่จะมองชีวิตคนเหมือนหนึ่งชีวิตของตัวเอกในนวนิยายหรือในลคร ฉะนั้นจึงอดมีความเห็นอกเห็นใจ และคอยเอาใจช่วยต่อคนทุกคนซึ่งต่างก็เป็นตัวเอกในเรื่องของตัวเองอยู่ด้วยกันทั้งนั้น

ผมเฝ้ามองและศึกษาชีวิตของคุณปู่คุณย่าด้วยความประ-ทับใจ และระทึกใจ สิ่งที่ผมมองเห็นคือชีวิตรักของหนุ่มสาวคู่หนึ่งที่ถือกำเนิดจากพื้นเพที่ใกล้กันแถบปากเกร็ด ฝ่ายชายหน้าตาเกลี้ยงเกลาหล่อเหล่าพอสมควร เป็นบุตรของพ่อค้าเชื้อจีนธรรมดาคนหนึ่ง แต่หนุ่มน้อยผู้นี้เป็นคนใฝ่ดีและขยันหมั่นเพียรจนสามารถเรียนสำเร็จเป็นนายแพทย์ได้ในที่สุด ส่วนฝ่ายหญิงก็เป็นลูกสาวคนสวยของคหบดีที่นับว่ามั่นคงแห่งย่านปากเกร็ด ทั้งสองฝ่ายคงจะได้มีโอกาสได้พบได้เห็นกันอยู่บ้างและก็คงจะมีความพอตาและพอใจของกันและกันอยู่ แต่ได้เกิด

มีอุปสรรคมาขัดขวางทำให้ต้องพรากจากกันในระยะแรก แล้วในที่สุดก็ได้ผ่านพ้นอุปสรรคและได้แต่งงานกันเป็นที่เรียบร้อย ชีวิตสมรสในระยะแรกก็ต้องใช้ความอดทนเป็นอย่างมาก ต้องเช่าบ้านอยู่แถววัดมหรรณพาราม แต่เนื่องด้วยความเป็นแม่บ้านแม่เรือนที่ดีพร้อมทั้งรู้จักเก็บหอมออมริบและรู้จักหาผลประโยชน์ของฝ่ายหญิง ประกอบกับในระยะต่อมาฝ่ายหญิงได้รับมรดกในฐานะส่วนตัวของตัวเองมาก้อนใหญ่ก้อนหนึ่ง จึงสามารถซื้อที่ปลูกบ้านที่ถนนข้าวสารได้ พร้อมทั้งมีเงินเหลือสำหรับซื้อทรัพย์สินอย่างอื่นอีกด้วย จึงทำให้ฐานะของหนุ่มสาวคู่นี้เริ่มตั้งต้นด้วยดี และได้มีลูกเต้าด้วยกันถึง ๑๒ คน ทรัพย์สินต่าง ๆ ก็เพิ่มพูนยิ่งขึ้นไปอีก ลูกทุกคนต่างก็ได้รับการศึกษาเป็นอย่างดี มีงานทำและมีครอบครัวเป็นหลักเป็นฐานอย่างเป็นปึกแผ่นทุกคน ในที่สุดชีวิตของตัวเอกคู่นี้ก็จบลง หลังจากได้ใช้ชีวิตอย่างเป็นสุขร่วมกันตามสมควรมาตลอดช่วงชีวิตอันยาวนานถึงประมาณ ๑๐ ปี

นี่คือภาพชีวิตของคุณปู่คุณย่าของผมที่ผมมองเห็น นอกจากนั้นผมยังได้เฝ้าดูและเฝ้าสังเกตความรักและความสัมพันธ์ระหว่างคุณปู่และคุณย่าของผมด้วยความระทึกใจ เพราะท่าน

รักกันอย่างจริงใจ รักกันอย่างซื่อตรงต่อกัน แต่แม้กระนั้นก็ตาม ความรักของท่านทั้งสองเปรียบเสมือนท้องฟ้าที่บดบังด้วยเมฆหมอก จึงมีอาการครึ้มฟ้าครึ้มฝนอยู่แทบจะตลอดเวลาและตลอดชีวิตของผมที่ใกล้ชิดกับคุณปู่คุณย่าของผมตั้งแต่ผมยังเป็นเด็ก ๆ เรื่อยมา ผมไม่ค่อยจะได้เห็นคุณปู่กับคุณย่าของผมคุยกันกระหนุงกระหนิง หรือแหย่เย้ากันโดยตรงเลย ถ้าหากจะมีก็มักจะพูดผ่านผมไปให้อีกท่านหนึ่งที่นั่งอยู่ใกล้ ๆ ได้ยินด้วยเท่านั้น และไม่มีผมก็ทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้แต่ก็อดนึกขำอยู่ในใจไม่ได้เลย ผมรู้สึกว่าคุณย่าของผมค่อนข้างจะขี้หมั่นไส้คุณปู่ของผมอยู่บ่อย ๆ และมักจะอดเหน็บแนมอยู่ไม่ค่อยได้ ถ้าวันใดคุณย่าของผมเปิดรายการบ่นว่าลูกคนไหนขึ้นมาแล้วมีใครไปขัดใจหรือยั่วกิเลสท่านแถมเพิ่มเติมด้วยแล้วละก้อ ก็จะเกิดการบ่นว่าแบบมาราธอนขึ้นอย่างยืดยาว แล้วมักจะไปจบลงด้วยการขุดเรื่องมาบ่นว่าคุณปู่ของผมในท้ายที่สุดจนได้ ผมมักจะอดประหลาดใจของผมอยู่คนเดียวไม่ได้ว่า คุณย่าของผมนี่ช่างมีความสามารถในการหาเรื่องมาหมั่นไส้คุณปู่ของผมอยู่ได้ตลอดเวลาทีเดียว และล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ และเรื่องหึงลม ๆ แล้ง ๆ ทั้งนั้น นาน ๆ ผมจึงจะได้เห็นคุณปู่คุณย่าพูดปรึกษาหารือเป็นงานเป็นการสักครั้งหนึ่งซึ่งส่วนมากจะเป็น

เรื่องงานบุญงานกุศล และคุณปู่คุณย่าก็ร่วมกันทำงานบุญงานกุศลบ่อยเสียจริง ๆ ผมสังเกตดูว่าคุณปู่กับคุณย่าก็อยากคุยกันเหมือนกัน แต่รู้สึกควันหลงของเมฆหมอกจากวันก่อนมักจะมาคอยกั้นเอาไว้อยู่ละกระมัง ฉะนั้น เวลาผมไปหาท่าน ผมจะทำไม่รู้ไม่ชี้คุยกับท่านโน้นแล้วโยงมาถามท่านนี้ด้วยเรื่องนั้นบ้างเรื่องนี้บ้าง ซึ่งเป็นเรื่องที่ท่านทั้งสองรู้และสนใจอยู่ด้วยกันอยู่แล้ว เช่น เรื่องเก่า ๆ บ้าง เรื่องของญาติพี่น้องที่ผมไม่ค่อยรู้จักบ้าง หรือเรื่องที่วัดนั้นวัดนี้บ้างอะไรทำนองนี้ คุณปู่กับคุณย่าก็จะได้คุยกันผ่านตัวผมทำให้บรรยากาศสดใสขึ้น คุณปู่จึงมักจะแอบบอกผมว่า แล้วมาอีกนะ มาคุยกับเขาเรื่องนั้นเรื่องนี้หน่อย ส่วนมากผมมักจะไปหาคุณปู่คุณย่าตอนหยุดพักกลางวัน โดยให้เด็กรับใช้ไปซื้ออาหารกลางวันที่หน้าบ้านมาให้ผมนั่งรับประทานตรงหน้าคุณย่าบนระเบียงกว้างหน้าบ้าน ส่วนคุณปู่จะรับประทานข้าวสำรับ โดยท่านจะชวนผมรับประทานด้วยทุกครั้งทั้ง ๆ ที่ผมก็ปฏิเสธอยู่ทุกครั้ง เพราะผมชอบรับประทานก๋วยเตี๋ยวตอนกลางวันมากกว่ารับประทานข้าว สำหรับคุณย่านั้นท่านจะมีเวลารับประทานของท่านโดยเฉพาะและมีอาหารโดยเฉพาะของท่านเพียงอย่าง ๒ อย่าง ซึ่งเป็นอาหารที่ท่านชอบและเตรียมเอาไว้ล่วงหน้าแล้ว

ที่บ้านถนนข้าวสารตอนที่ทั้งคุณปู่และคุณย่ายังมีชีวิตอยู่นั้น เป็นบ้านที่มีบรรยากาศแปลกมากคือเป็นความอึมครึมอยู่ในท่ามกลางของความรัก มีความสามัคคีของครอบครัวอยู่ควบคู่กับการทะเลาะเบาะแว้งของพี่น้องเป็นคู่ ๆ อยู่ตลอดเวลา เดี๋ยวคนนี้โกรธกับคนโน้น คนโน้นผิดใจกับคนนี้ โกรธกันแล้วก็ดีกัน และเราก็รักกัน สามัคคีกัน ครอบครัวก็เป็นปึกแผ่นอยู่ได้ตลอดเวลา แม้แต่เมื่อต่างคนต่างแยกครอบครัวไปแล้วก็ตาม ต่างก็จะแวะมาเยี่ยมมาเยียนคุณปู่คุณย่ากันอย่างสม่ำเสมอ พอถึงเวลาทำบุญที่บ้านทีไร หรือมีกิจกรรมร่วมกันคราใด เราก็มากันพรึบพรั่บแน่นบ้านไปหมด เหมือนกับบรรยากาศเมื่อครั้งพวกเราเป็นเด็ก ๆ กันใหม่ คือบรรยากาศที่อบอุ่นแต่แสนจะเอะอะ เพราะลูก ๆ คุณปู่คุณย่าแต่ละคน อ้อ ! รวมทั้งตัวผมซึ่งเป็นหลานด้วย ล้วนแล้วแต่มีเสียงดังขนาดวิทยุแปดหลอดด้วยกันทั้งนั้น และต่างก็ชอบพูดมากกว่าชอบฟังกันเสียด้วย คือเมื่อถึงตอนบทฟังพวกเราก็มักจะสักแต่ฟังกันเท่านั้นพออดใจฟังเสร็จก็จะพูดเรื่องของตัวต่อไปโดยทันที สำหรับตัวผมเองนั้นถูกตั้งสมญาว่า "ปรัชญาโลกแตก" เพราะผมมักจะตั้งตัวเป็นผู้ตัดสินความถูกความผิดของการถกเถียงกันทุกกรณี

โดยมักจะแก่อธิบายด้วยเหตุด้วยผลและหลักการต่าง ๆ มาประ-
กอบ ซึ่งคุณปู่มักจะนั่งฟังอยู่อย่างเงียบ ๆ และพอจบการ
อภิปรายกันแล้ว ท่านจะมาพูดสรุปกับผมว่าที่ถูกที่ควรน่าจะ
เป็นอย่างไร ทำให้ผมได้ข้อคิดดี ๆ เสมอมา

เมื่อก่อนโน้นเวลาตอนเที่ยงมักจะมีลูกหรือหลานเป็นขา
ประจำมาแวะเยี่ยมคุณปู่คุณย่าเป็นยุค ๆ เช่นในช่วงระยะหนึ่ง
อาเอื้อนกับคุณสิทธิ์ (เกตุทัต) มักจะมาประจำ โดยเฉพาะคุณ
สิทธิ์นั้นมักจะมาคุยถึงตัวเลขเด็ด ๆ ที่จะออกงวดต่อไปให้คุณปู่
ซักถามเพราะคุณสิทธิ์เป็นนักโหราศาสตร์ประเภททายเลขล๊อต
เต๊อรี่โดยอาศัยการโคจรของดวงดาวต่าง ๆ เป็นหลัก ในช่วง
ระยะอื่นๆ อาจินต์กับอาเล็ก (นางวินัย สุนทรสีมะ) ก็มาสำหรับ
อาทาน (ธีระวัลย์ สุวรรณประเสริฐ) และอาอวบกับคุณจินดา
(กุลจรีย์ สุนทรสีมะ) นั้นมักจะมาบ่อยหน่อย และนาน ๆ
อาเอิบจึงจะมาสักครั้งหนึ่ง นอกจากลูก ๆ แล้วหลาน ๆ ก็หมั่น
มาเยี่ยมกันหลายคน แต่ที่มาโดยต่อเนื่องอยู่นานพอควรก็คือพี่ก
(อังสุนีย์ เกตุทัต) นอกจากนั้นอา ๆ ของผมมักจะผลัดกันส่ง
ลูกหญิงของตัวตอนเด็ก ๆ มาอยู่กับคุณย่า โดยผมก็ไม่ทราบว่า
โดยความริเริ่มของคุณย่า หรือของคุณอาของผมหรืออย่างไร

เช่น ครั้งหนึ่งแป๋ว (ธนศิริ ว. เพียรทิพย์ น้องสาวของผมเอง) เคยมาอยู่ปรนนิบัติคุณย่า บางครั้งก็ตุ๊กตา (เบญจมาศ มอญ-โพพาน ลูกสาวของอาออ) ก็มาอยู่ สำหรับอ๊อด (ร้อย เอกหญิงอุษาลูกของอาอวบ) กับอ้น (ลูกชายของหมอเรณู) นั้นคุณปู่คุณย่าเลี้ยงมาตอนเล็ก ๆ เพราะอาอวบต้องไปเป็นทูตที่อินเดีย และหมอเรณูกับหมอจ๋อง (นายแพทย์วิเลิศ วิชยา-นนท์) ต้องไปเรียนและทำงานที่อเมริกา สิ่งที่น่าสังเกตอย่างหนึ่งก็คือหลานสาวของคุณปู่คุณย่าคนใดก็แล้วแต่ถ้าสามารถมาอยู่รับใช้คุณย่าได้แล้วละก๊อ ต้องถือว่าหลานคนนั้นต้องมีความสามารถพิเศษพอสมควรทีเดียว เพราะคุณย่าของผมเป็นยอดนักฝึกอบรมจริง ๆ ใครก็ตามถ้าไม่เก่งจริงแล้วจะไม่สามารถอยู่กับคุณย่าของผมได้หรอก เพราะถ้าไม่ถูกคุณย่าไล่กลับก็จะต้องหนีกลับบ้านเองทั้งนั้น สำหรับคุณแม่ของผมนั้นต้องนับว่าเป็นผู้ที่ได้รับประกาศนียบัตร เกียรตินิยมอันดับหนึ่งทีเดียว เพราะคุณแม่เข้ามาอยู่ในบ้านคุณปู่คุณย่าในฐานะของลูกสะใภ้ที่คุณย่าไม่ต้องการให้คุณพ่อของผมแต่งงานด้วย แต่คุณแม่ของผมได้ใช้ความอดทนและสามารถชนะน้ำใจของคุณย่าได้อย่างสิ้นเชิงในที่สุด

ลูก ๆ ของคุณปู่คุณย่าแต่ละคนก็มีความสามารถและบทบาทในการปรนนิบัติคุณปู่คุณย่าแตกต่างกันออกไป เช่น หมอประวิทย์กับหมอเรณู นั้นเนื่องจากเป็นหมอจึงเป็นฝ่ายดูแลในการรักษาพยาบาล โดยมีพยาบาลผู้ช่วยที่สำคัญก็คืออาอวบ คุณจินดาและอาทานเป็นต้น อาชัยมงคล (ถึงแก่กรรมแล้ว) เป็นผู้มีความสามารถในการประกอบอาหารจึงมักจะเป็นผู้คอยดูแลเกี่ยวกับ กับข้าวกับปลา และผู้ที่เป็นกองกำลังอันสำคัญที่ยินดีรับใช้ในทุกรูปแบบ และมักจะมาค้างและเฝ้าดูแลบ้านถนนข้าวสารในยามวิกฤติอยู่เสมอก็คืออาออ แม้แต่ในปัจจุบันนี้ผู้ที่อยู่ดูแลบ้านถนนข้าวสารของเราอยู่ในขณะนี้ก็คือชาติลูกชายของอาออกับครอบครัวของเขา

พูดถึงตรงนี้แล้วอดไม่ได้ที่จะกล่าวว่าคุณปู่ของผมท่านเป็นพรหมของลูกหลานจริง ๆ ท่านจะคอยแอบช่วยเหลือแก่ลูกและหลานที่ขาดแคลนอยู่เสมอโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องการศึกษาของหลาน ๆ เหล่านั้น และการช่วยเหลือของท่านจะทำเงียบ ๆ ไม่ให้ใครรู้ แต่ที่ผมไปเที่ยวแอบรู้มานั้นก็เพราะผมชอบคุยกับคนนั้นคนนี้ กับเด็ก ๆ บ้าง กับคนรับใช้บ้างฉะนั้นผมจึงมีข้อมูลที่ไม่เปิดเผยอยู่มากพอสมควรเพื่อที่คุณปู่จะได้มี

สตางค์สำหรับคอยช่วยเหลือลูก ๆ หลาน ๆ ในยามจำเป็น คุณปู่มักจะเอาเงินเที่ยวซุกไว้ตรงนั้นบ้างตรงนี้บ้างอยู่เสมอ และที่ซึ่งคุณปู่ชอบไปซุกที่สุดก็คือใต้พระพุทธรูปบูชา เรียกว่าเอาเงินไปฝากพระไว้นั่นแหละ ผมทราบเรื่องนี้ก็เพราะคนรับใช้ไปทำความสะอาดห้องของคุณปู่มาเล่าให้ผมฟัง

ผมขอเล่าถึงความสัมพันธ์ในเรื่องความรักระหว่างคุณปู่กับคุณย่าต่ออีกสักเล็กน้อย เพราะมีเรื่องที่น่าจะกล่าวถึงที่แสดงถึงความรักที่ท่านทั้งสองมีต่อกัน แต่ถูกบดบังไว้ด้วยการตั้งแง่ตั้งงอนแก่กันและกันอยู่เสมอ

ผมจดจำเหตุการณ์วันหนึ่งราว ๆ ในปี พ.ศ. 2492 ได้ดี วันนั้นคุณปู่คุณย่านิมนต์ท่านอาจารย์สำเนียงมาฉันที่บ้าน ผมได้ยินกิตติศัพท์เกี่ยวกับท่านอาจารย์สำเนียงไว้ก่อนว่าท่านเป็นลูกศิษย์ของท่านอาจารย์สำคัญองค์หนึ่งซึ่งผมจำชื่อไม่ได้ และไม่อยากจะไปค้นคว้ามาเขียนให้สมบูรณ์ในข้อเขียนนี้ เพราะผมถือว่าเป็นการเล่าเรื่องคุณปู่ของผมจากความทรงจำของผมแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ท่านอาจารย์สำเนียงนี้เป็นองค์เดียวกับท่านอาจารย์สำเนียงที่กำลังดังอยู่ในขณะนี้นั่นเอง ตอนนั้นผม

ทราบว่าท่านสามารถเชิญให้อาจารย์ใหญ่ของท่านมาเข้าทรงท่านได้ ผมจึงขึ้นไปสังเกตการณ์อยู่ด้วย คุณปู่ได้นิมนต์ท่านอาจารย์สำเนียงให้บริกรรมในห้องพระพวกเราก็นั่งดู ลักพักหนึ่งปรากฏว่าตัวของท่านอาจารย์สำเนียงที่นั่งขัดสมาธิ พนมมือ หลับตาอยู่นั้นได้สั่นคลอนอย่างแรง แล้วหน้าตาของท่านก็บูดเบี้ยวดูเหี่ยวย่นเป็นแบบคนแก่ และเสียงพูดก็เป็นเสียงคนแก่แสดงว่าท่านอาจารย์ใหญ่ของท่านอาจารย์สำเนียงมาเข้าทรงแล้ว ท่านอาจารย์ใหญ่ได้พูดขึ้นว่าบ้านนี้ดีอยู่ในศีลในธรรม พ่อบ้านแม่บ้านก็รักการทำบุญการกุศลดีอยู่ แต่ทำไมจึงไม่รักใคร่ปองดองให้เกิดสามัคคีธรรมกันนะ ปรากฏว่าคุณปู่ของผมซึ่งกำลังพนมมือฟังอยู่ถึงกับร้องไห้อย่างไม่คิดจะบิดบังซ่อนเร้นเลย คุณย่าของผมก็เช่นกัน เชื่อว่าเหตุการณ์วันนี้คงทำให้คุณปู่และคุณย่าของผมอ่อนเข้าหากันมากยิ่งขึ้นเป็นแน่ ท่านอาจารย์ใหญ่ได้บอกให้คุณปู่คุณย่าทราบด้วยว่าพระธาตุได้เสด็จมาเพิ่มในห้องพระนี้ คุณปู่ได้ไปเบิดเจดีย์งาที่ครอบพระธาตุไว้ออก ผมจึงได้โอกาสได้เห็นพระธาตุเป็นครั้งแรกในวันนั้น ตอนท่านอาจารย์ใหญ่จะออกจากร่างทรงของท่านอาจารย์สำเนียงท่านได้

หงายหลังพลิ้งลงไปทั้งตัว เคราะห์ดีที่คุณอาของผมคนหนึ่งผมจำไม่ได้ว่าอาอะไรคอยระวังตัวอยู่แล้ว ท่านอาจารย์สำเนียงจึงหงายหลังลงในตักของอาของผมคนนั้น ทั้งนี้เพราะลูกศิษย์ของท่านอาจารย์สำเนียงที่มาด้วยได้เตือนให้เราคอยระวังไว้ก่อนล่วงหน้าแล้ว

เหตุการณ์อีกวันหนึ่งที่น่าประทับใจแก่ลูก ๆ หลาน ๆ มากก็คือตอนที่คุณย่าเจ็บหนักใกล้จะตายอยู่แล้ว และวันหนึ่งคุณย่าก็เกิดหัวใจหยุดเต้น ตอนนั้นคุณปู่ได้ร้องไห้และเฝ้าให้สติคุณย่าพร้อมทั้งขออโหสิกรรมแก่กัน เหตุการณ์ตอนนั้นสร้างความระทึกใจให้แก่ลูก ๆ หลาน ๆ เป็นอย่างมาก แต่ในที่สุดหัวใจคุณย่าก็เต้นขึ้นมาอีก และอาการก็กลับดีขึ้น และคุณย่าก็ได้ดำรงชีพอยู่ต่อมาอีกนานพอสมควรทีเดียว

คุณปู่และคุณย่ามีลูก ๑๒ คน ซึ่งต่างก็ไปมีลูกมีหลานต่อไปอีกมากมายหลายคน ต่างก็แยกครอบครัวกันออกไป แต่วันดีคืนดีลูกหลานเหล่านี้ก็จะมาห้อมล้อมคุณปู่คุณย่าที่บ้านถนนข้าวสารนี้ โดยมีคุณปู่และคุณย่าเป็นศูนย์กลางของจักรวาฬแห่งลูกหลานเหล่านี้ และศูนย์กลางที่ประกอบด้วยทั้งคุณปู่และคุณย่านี้ได้ก่อให้เกิดดุลถ่วงกันเป็นอย่างดี คือมีทั้งพระเดชพระคุณ

มีทั้งความร้อนและความเย็น และมีทั้งไม้แข็งและไม้นวม ฉะนั้นทั้งคุณปู่และคุณย่าได้ประกอบกันทำให้ระบบจักรวาฬหมุนเวียนเปลี่ยนไปอย่างมีสภาพสมดุล และสามารถยึดลูกและหลานทุกคนให้มีความรักและความสามัคคีกันไว้ได้ตลอดเวลา ไม่มีเหตุการณ์ใด ๆ ที่จะมีการเสียศูนย์หรือเกิดความไม่เป็นธรรมขึ้นได้เลย คุณปู่คุณย่าเปรียบเสมือนต้นไม้ใหญ่อยู่ริมสระน้ำอันสงบเงียบ ยังความร่มเย็นให้แก่บรรดานกและปลาต่าง ๆ หรือลูกหลานทั้งหลายได้ดำรงชีพอย่างสงบสุข

และแล้วเมื่อวันคุณย่าสิ้นก็เปรียบเสมือนกิ่งไม้ใหญ่ได้หักโครมลงไปในสระน้ำนั้น ก่อให้เกิดความตระหนกและความปั่นป่วนขึ้นแก่บรรดานกปลาหรือลูกหลานทั้งหลาย ทั้งนี้เพราะเมื่อสิ้นคุณย่า ศูนย์กลางของจักรวาฬก็เริ่มเสียศูนย์ สมาชิกของจักรวาฬครอบครัวของเราก็เริ่มแตกแยกทางความคิด ก่อให้เกิดความสั่นคลอนแด่สามัคคีธรรม ซึ่งเคยมีอย่างแน่นแฟ้นในครอบครัวของเราขึ้นอย่างน้อยก็ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง

ผมเคยได้ฟังเรื่องเล่าเป็นนิยายอยู่เรื่องหนึ่งว่าได้มีเศรษฐีพ่อค้าคนจีนคนหนึ่งซึ่งมีความร่ำรวยมากมีคฤหาสน์มหึมา แต่ปรากฏว่าครอบครัวของเศรษฐีผู้นี้ไม่มีความสุขเลย ภรรยา

ของเศรษฐีได้พูดให้เศรษฐีฟังอยู่เสมอ ๆ ว่าเธออยากเป็นภรรยาของคนจน ๆ อย่างเจ๊กสวนผักที่เช่าที่ดินข้างหลังตึกของเศรษฐีและปลูกผักขาย เพราะเจ๊กสวนผักนี้กับภรรยาได้ช่วยกันทำมาหากิน ตอนตกกลางคืนเจ๊กสวนผักก็สีซอเล่นได้ยินเสียงดังไปถึงตึกใหญ่ ทำให้เมียเศรษฐีแสนจะสะท้อนใจเพราะตัวเศรษฐีนั้นต้องมีชีวิตวุ่นวายกับธุรกิจ และกับชีวิตกลางคืนนอกบ้านปล่อยให้ภรรยาต้องว้าเหว่ไม่มีความสุข เศรษฐีถูกเมียบ่นว่าหนัก ๆ เข้าก็บอกกับเมียว่าฉันจะแก้ไขให้ แล้วเศรษฐีก็เอาเงินไปให้เจ๊กสวนผักด้วยจำนวนเงินก้อนใหญ่ก้อนหนึ่ง ต่อมาไม่นานนักภรรยาเศรษฐีก็ไม่ได้ยินเสียงซออีกเลย แล้วต่อจากนั้นไม่นานอีกเหมือนกันก็ปรากฏเสียงทะเลาะกันระหว่างผัวเมียชาวสวนผักนั้นขึ้นเกือบทุกวัน

นิยายเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า เมื่อใดก็ตามถ้าปล่อยให้เรื่องเงินแทรกเข้ามาเป็นเรื่องสำคัญในครอบครัวใด ครอบครัวนั้นก็จะบังเกิดการปั่นป่วนเพราะเงินเป็นเครื่องล่อกิเลสที่ทำให้คนเราเกิดความโลภ แล้วก็มักจะชวนให้เกิดความหลงและความโมโหฉุนเฉียวถ้าหากไม่ได้เงินหรือต้องสูญเสียส่วนที่ควรจะได้ ฉะนั้นเงินจึงเป็นเรื่องใหญ่ที่มักจะทำให้พี่น้องต้องแตกแยกกัน

เมื่อตอนคุณย่าสิ้นนั้นได้เกิดความปั่นป่วนขึ้นในหมู่ลูกหลานของคุณปู่คุณย่า เสมือนหนึ่งคลื่นที่เกิดขึ้นจากกิ่งไม้ใหญ่ที่หักตกลงมาสู่สระน้ำดังกล่าวแล้ว และกิ่งไม้อันนี้ก็คือ พินัยกรรมของคุณย่าที่จัดสรรแบ่งทรัพย์สินอันเป็นสินส่วนตัวของคุณย่าให้กับลูกและหลานอย่างเหมาะสมและมีเหตุมีผล จนผมต้องไปกราบแสดงความเคารพในความคิด และจิตใจของคุณย่าต่อหน้าศพของคุณย่าในทันทีที่ได้ทราบเรื่องนี้ ทั้งนี้โดยที่ผมหาได้มีส่วนได้รับผลประโยชน์แต่อย่างใดไม่ แต่อย่างไรก็ตามในพินัยกรรมนี้หาได้ระบุถึงส่วนที่คุณปู่ควรจะพึงได้แม้แต่ประการใดเลย ฉะนั้นจึงได้เกิดมีการท้วงติงกันขึ้นในแง่กฎหมายถึงสิทธิที่สามีคือคุณปู่ของผมจะพึงได้เกิดขึ้น และในที่สุดก็ต้องมีการแก้ไขการจัดสรรแบ่งแยกทรัพย์สินตามพินัยกรรมขึ้นใหม่ จึงเป็นเหตุให้เกิดความพอใจและไม่พอใจกันขึ้นในหมู่ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง และก็หาใช่ใครอื่นไม่ แต่ต่างก็เป็นลูกและหลานคุณปู่คุณย่ากันทั้งสิ้น

ผมเฝ้าดู เฝ้าฟัง และเฝ้าสังเกตการคลี่คลายของสถานะการณ์ในครอบครัวของเราอย่างใจสั่นขวัญแขวน เพราะจักรวาฬของครอบครัวของเราได้เสียศูนย์ไปเมื่อคุณย่าสิ้น ทำให้ศูนย์

กลางของจักรวาฬมีคุณปู่คนเดียว ระบบจักรวาฬเริ่มเสียสภาพสมดุล เริ่มเกิดอาการแกว่งไกวขึ้นบ้างเล็กน้อย ความไม่พอใจระหว่างคนนั้นกับคนนี้ คนนี้กับคนโน้น และคนนั้นกับคนนู้นเริ่มก่อตัวขึ้น ความระแวงว่าจะมีการได้เปรียบเสียเปรียบกันก็เริ่มก่อตัวขึ้น แต่เสร็จแล้วก็เหมือนคลื่นในสระน้ำนั่น เมื่อตอนกิ่งไม้ตกลงมาครั้งแรกก็ปั่นป่วนมาก แต่แล้วความปั่นป่วนของคลื่นนั้นก็ค่อย ๆ ลดตัวลงไปตามลำดับจนสงบเงียบในที่สุด

ผมรู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่งที่เหตุการณ์ได้ค่อย ๆ คลี่คลายไปทีละน้อย ๆ จนสงบเงียบในที่สุด ทั้งนี้เพราะพวกเราทุกคนส่วนมากก็มักจะพอใจต่อสภาพที่ตนมีตนเป็นอยู่แล้ว แต่เมื่อเกิดมีการเปลี่ยนแปลงก็ทำให้จิตใจที่สงบเงียบนั้นแปรปรวนไปพักหนึ่ง แล้วก็กลับเข้าที่เดิมสู่ความสงบเงียบในที่สุดอีกครั้งหนึ่ง ส่วนความควรไม่ควรอย่างใดนั้นคงปล่อยให้เป็นเรื่องของกฎแห่งกรรมเท่านั้นเอง

สิ่งที่เป็นประจักษ์พยานที่ทำให้ผมบังเกิดความยินดีดังกล่าวก็คือการร่วมมือร่วมใจของพวกเราในงานศพของคุณปู่ ผมมั่นใจในสามัคคีธรรมของพวกเราเป็นอย่างยิ่งทั้งนี้โดยวัดเอาจากความอบอุ่น และความรักใคร่สามัคคีของพวกเราในงานนี้

บ้านของเราที่ถนนข้าวสารเคยเป็นศูนย์ร่วมของพี่น้องลูก-หลาน ซึ่งต่างก็เป็นลูกหลานเหลนของคุณปู่คุณย่าด้วยกันทั้งหมด โดยมีคุณปู่และคุณย่าเป็นศูนย์พลังยึดโยงพี่น้องของเราไว้ด้วยกัน เดี๋ยวนี้บ้านถนนข้าวสารได้สิ้นสภาพความเป็นศูนย์กลางของครอบครัวของเราไปแล้ว คุณปู่คุณย่าก็ได้สิ้นไปแล้ว อะไรเล่าจะเป็นศูนย์กลาง ที่จะยึดโยงพวกเราไว้ด้วยกัน ผมคิดว่าก็คงหนีคุณปู่คุณย่าไปไม่พ้นอีกนั่นแหละ

ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่า พวกเราทุกคนจะได้ถือวันมรณะ-กรรมของคุณปู่ และของคุณย่า เป็นวันที่ลูกหลานเหลนของคุณปู่คุณย่าทุกคนจะได้มาร่วมกันทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้แก่คุณปู่และคุณย่าและขอให้ทุกคนถือว่าวันนี้เป็นวันรวมญาติของพวกเรา

ผมขอเล่าเรื่องของคุณปู่ของผมสืบต่อไปอีกสักหน่อยในขั้นปลายชีวิตของคุณปู่ ท่านก็ยังปฏิบัติธรรมอยู่อย่างสม่ำเสมอ ตอนหลังผมก็ได้หันเข้าปฏิบัติธรรมด้วย เมื่อผมได้ไปเรียนรู้อะไรมาก็อดนึกถึงคุณปู่ไม่ได้ เมื่อมีโอกาสพบกับคุณปู่ผมก็จะคุยกับคุณปู่ในเรื่องธรรมะทันที และปรากฏว่าคุณปู่ของผมยัง

สามารถสอนธรรมะผมได้เป็นอย่างดีทั้ง ๆ ที่ท่านอายุถึง ๙๕ ปี แล้วก็ตามอาหมอประวิทย์ได้เล่าให้ผมฟังว่า คุณปู่ยังสามารถสวดธรรมจักรกัปปวัตนสูตร พร้อมทั้งคำแปลได้อย่างแคล่วคล่องในการทำบุญวันเกิดครั้งสุดท้ายของคุณปู่ที่บ้านหมอประ-วิทย์ ปรากฏว่าคุณปู่ได้คุยกับพระสงฆ์ที่นิมนต์มาฉันที่บ้าน และท่านก็ยังสามารถคุยถึงข้อธรรมะ และสวดคำบาลีบางเรื่องได้เก่งกว่าพระสงฆ์เสียอีก นอกจากนั้นในเรื่องหลักธรรมต่าง ๆ ที่เป็นหัวข้อหลัก ๆ เช่น ปฏิจสมุปปบาท เรื่ององค์ฌาณ หรือเรื่องโพชฌงค์เป็นต้น ท่านยังจำและอธิบายให้ผมฟังได้เป็นอย่างดี

ครั้งสุดท้ายที่ผมพบและพูดคุยกับคุณปู่ก็เมื่อตอนคุณปู่เข้ารักษาตัวที่โรงพยาบาลตำรวจครั้งสุดท้าย ความจริงผมตั้งอกตั้งใจจะไปหาคุณปู่ เพื่อจะไปคุยให้คุณปู่ฟังถึงเรื่องที่ผมไปฝึกสมาธิที่วัดสังเวชโดยตั้งใจจะไปเล่าให้ท่านฟังว่าเขาฝึกอย่างไร มีขั้นตอนอย่างไร แต่ผมได้ผลัดวันประกันพรุ่งอยู่เรื่อยมาจนพอทราบว่าคุณปู่เข้าโรงพยาบาลจึงรีบไปเยี่ยม และไปคุยกับคุณปู่ตามที่ตั้งใจ ปรากฏว่าคุณปู่ของผมก็ยังมีความจำในเรื่องธรรมะเป็นอย่างดี และอาการก็ดูดี ผมเลยยังรู้สึกเย็นใจ

ผมมาทราบข่าวมรณกรรมของคุณปู่ตั้งแต่หกโมงเช้าของวันที่ท่านถึงแก่กรรมไปแล้วหนึ่งวัน โดยคุณกี๋ (พ.ต.ท.(ญ) กุสุมาภรรยานายแพทย์ประวิทย์สุนทรสีมะ) ได้โทรศัพท์มาแจ้งให้ผมทราบ ผมรู้สึกตกใจเพราะนึกไม่ถึงว่าท่านจะสิ้นเร็วหลังจากสภาพการที่ผมเห็นว่าดีแล้ว พอผมทราบเรื่องผมก็เข้าสมาธิและแผ่ส่วนกุศลให้คุณปู่ของผมโดยทันที และผมเชื่อของผมเองว่า คุณปู่ของผมจะต้องไปสู่สุขคติภูมิ และอย่างน้อยก็ยังถึงชั้นพรหม เพราะคุณปู่ได้บำเพ็ญเพียงปฏิบัติธรรมมาแทบจะตลอดชีวิตของท่าน แต่แม้กระนั้นก็ตามขอให้พวกเราได้สวดมนต์ภาวนาขอให้กุศลผลบุญของคุณปู่ที่ได้กระทำไว้เป็นอย่างมากและคุณพระศรีรัตนตรัยจงดลบรรดาลให้ดวงวิญญาณของคุณปู่ที่เป็นสุดที่รักและเคารพของพวกเราจงได้ไปสู่สุคติในสัมปรายภพจะทุกประการเทอญ

ชินวุธ สุนทรสีมะ

หลักการทำสมาธิเบื้องต้น

ของ

สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร

สมาธินี้ได้มีอยู่ในหลักธรรมของทางพระพุทธศาสนาเป็นอันมาก ในสิกขาสามก็มี ศีล สมาธิ ปัญญา* ในมรรคมีองค์แปดก็มีสัมมาสมาธิเป็นข้อสุดท้าย และในหมวดธรรมทั้งหลายก็มีสมาธิรวมอยู่ด้วยข้อหนึ่งเป็นอันมาก ทั้งได้มีพระพุทธภาษิตตรัสสอนไว้ให้ทำสมาธิในพระสูตรต่าง ๆ อีกเป็นอันมาก เช่นที่ตรัสสอนไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงอบรมสมาธิ เพราะว่าผู้มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้วย่อมรู้ตามเป็นจริง ดังนี้ ฉะนั้น สมาธิจึงเป็นธรรมปฏิบัติสำคัญข้อหนึ่งในพุทธศาสนา แต่ว่าสมาธินั้นมิใช่เป็นข้อปฏิบัติในทางศาสนาเท่านั้น แต่เป็นข้อที่พึงปฏิบัติในทางทั่ว ๆ ไปด้วย เพราะสมาธิเป็นข้อจำเป็นจะต้องมีในการกระทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นด้านทางการดำเนินชีวิตทั่วไป หรือทางด้านปฏิบัติธรรม ก็มีคนไม่น้อยที่เข้าใจว่าเป็นข้อที่พึงปฏิบัติเฉพาะในด้านศาสนา คือสำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติเฉพาะในด้านศาสนา คือสำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติธรรม

อย่างเป็นภิกษุ สามเณร หรือเป็นผู้ที่เข้าวัดเท่านั้น ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง ฉะนั้น ก็จะได้กล่าวถึงความหมายของสมาธิทั่วไปก่อน

สมาธินั้น ได้แก่ความตั้งใจมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการให้ใจตั้งไว้เพียงเรื่องเดียว ไม่ให้ใจคิดฟุ้งซ่านออกไป นอกจากเรื่องที่ต้องการจะให้ใจตั้งนั้น ความตั้งใจดังนี้เป็นความหมายทั่วไปของสมาธิและก็จะต้องมีในกิจการที่จะทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการเล่าเรียนศึกษา หรือว่าการงานอย่างใดอย่างหนึ่ง ในการเล่าเรียนศึกษา จะอ่านหนังสือก็ต้องมีสมาธิในการอ่าน จะเขียนหนังสือก็ต้องมีสมาธิในการเขียน จะฟังคำสอนคำบรรยายของครูอาจารย์ก็ต้องมีสมาธิในการฟัง ดังที่เรียกว่าตั้งใจอ่าน ตั้งใจเขียน ตั้งใจฟัง ในความตั้งใจดังกล่าวนี้ก็จะต้องมีอาการของกายและใจประกอบกัน เช่นว่าในการอ่านร่างกายก็ต้องพร้อมที่จะอ่าน เช่นว่าเปิดหนังสือ ตาก็ต้องดูหนังสือ ใจก็ต้องอ่านด้วย ไม่ใช่ตาอ่านแล้ว ใจไม่อ่าน ถ้าใจไปคิดถึงเรื่องอื่นเสียแล้ว ตาจับอยู่ที่หนังสือก็จับอยู่ค้าง ๆ เท่านั้น เรียกว่าตาค้าง จะมองไม่เห็นหนังสือ จะไม่รู้เรื่อง ใจจึงต้อง

อ่านด้วย และเมื่อใจอ่านไปพร้อมกับตาที่อ่านจึงจะรู้เรื่องที่อ่าน ความรู้เรื่องก็เรียกว่าเป็นปัญญาอย่างหนึ่ง คือ ได้ปัญญาจาก การอ่านหนังสือ ถ้าหากว่าตากับใจอ่านหนังสือไปพร้อมกัน ก็จะอ่านได้เร็ว รู้เรื่องเร็ว และจำได้ดี ใจอ่านนี่แหละคือใจ มีสมาธิ คือหมายความว่าใจตั้งอยู่ที่การอ่าน ในการเขียนหนังสือก็เหมือนกัน มือเขียนใจก็ต้องเขียนด้วย การเขียนหนังสือ จึงจะสำเร็จด้วยดี ถ้าใจไม่เขียน หรือว่าใจคิดไปถึงเรื่องอื่น ฟุ้งซ่านออกไป แล้วก็เขียนหนังสือไม่สำเร็จ ไม่เป็นตัว ใจจึง ต้องเขียนด้วย คือว่าตั้งใจเขียนไปพร้อมกับมือที่เขียน ในการฟังก็เหมือนกัน หูฟังใจก็ต้องฟังไปพร้อมกับหูด้วย ถ้าใจไม่ ฟัง แม้เสียงมากระทบหู ก็ไม่รู้เรื่องไม่เข้าใจ ใจจึงต้องฟัง ด้วย ใจจะฟังก็ต้องมีสมาธิในการฟัง คือตั้งใจฟัง ดังนี้จะเห็น ว่า ในการเรียนหนังสือ ในการอ่าน การเขียน การฟัง จะ ต้องมีสมาธิ ในการทำการงานทุกอย่างก็เหมือนกัน ไม่ว่าจะ เป็นการงานที่ทำทางกาย ทางวาจา แม้ใจที่คิดอ่านการงาน ต่าง ๆ ก็ต้องมีสมาธิอยู่ในการงานที่ทำนั้น เมื่อเป็นดังนี้จึงทำ การงานสำเร็จได้ ตามนัยนี้จะเห็นว่าสมาธิเป็นสิ่งจำเป็นต้องมี

ในการทำงานทุกอย่าง นี้เป็นความหมายของสมาธิทั่วไป และเป็นการแสดงว่าจำเป็นต้องมีสมาธิในการเรียน ในการงานที่พึงทำทุกอย่าง

ต่อจากนี้จะได้กล่าวถึงสมาธิในการหัด ก็เพราะว่าความตั้งใจให้เป็นสมาธิดังกล่าวนั้น จำเป็นที่จะต้องมีการหัดประกอบด้วย สมาธิที่มีอยู่ตามธรรมดาเหมือนอย่างที่ทุกคนมีอยู่ยังไม่พอเพียง ก็เพราะว่ากำลังใจที่ตั้งมั่นที่ยังอ่อนแอ ยังดิ้นรนกวัดแกว่ง กระสับกระส่ายได้ง่าย โยกโคลงได้ง่าย หวั่นไหวไปในอารมณ์ คือเรื่องต่าง ๆ ได้ง่าย และทุกคนจะต้องพบเรื่องราวต่าง ๆ ที่ เข้าไปเป็นอารมณ์ คือเรื่องของใจ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือทางอายตนะทั้ง 6 อยู่เป็นประจำ เมื่อเป็นดังนี้จึงได้มีความรักใคร่บ้าง ความชังบ้าง ความหลงบ้าง เมื่อจิตใจมีอารมณ์ที่หวั่นไหว และมีเครื่องทำให้ใจหวั่นไหวเกิดประกอบขึ้นมาอีก อันสืบเนื่องมาจากอารมณ์ดังกล่าว ก็ยากที่จะมีสมาธิในการเรียน ในการทำการงานตามที่ประสงค์ได้ ดังจะพึงเห็นได้ว่าในบางคราวหรือในหลายคราว รวมใจให้มาอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ฟังคำสอน ไม่ค่อยจะได้ เพราะว่าใจ

พลุ่งพล่านอยู่ในเรื่องนั้นบ้างในเรื่องนี้บ้าง ที่ชอบบ้าง ที่ชังบ้าง ที่หลงบ้าง จนรวมใจเข้ามาไม่ติด เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ทำให้ไม่สามารถจะอ่านจะเขียนจะฟัง ทำให้การเรียนไม่ดี ในการงานก็เหมือนกัน เมื่อจิตใจกระสับกระส่ายไปด้วยอำนาจของอารมณ์ และภาวะที่เกิดสืบจากอารมณ์ดังจะเรียกว่ากิเลศ คือ ความรัก ความชัง ความหลง เป็นต้นดังกล่าวนั้น ก็ทำให้ไม่สามารถที่จะทำการงานให้ดีได้เช่นเดียวกัน ใจที่ไม่ได้หัดทำสมาธิก็จะเป็นดั่งนี้ และแม้ว่าจะยังไม่มีอารมณ์อะไรเข้ามารบกวนให้เกิดกระสับกระส่ายดังนั้น ความตั้งใจก็ยังไม่สู้จะแรงนัก ฉะนั้นจึงสู้หัดทำสมาธิไม่ได้

ในการหัดทำสมาธินั้นมีอยู่ 2 อย่าง คืออย่างหนึ่งหัดทำสมาธิเพื่อแก้อารมณ์และกิเลสของใจที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน อย่างหนึ่งก็เพื่อฝึกใจให้มีพลังของสมาธิมากขึ้น อย่างแรกนั้นก็คือว่า อารมณ์และกิเลสของใจในปัจจุบันนั้นบางคราวก็เป็นอารมณ์รัก เป็นความรักซึ่งจะชักใจให้กระสับกระส่ายเสียสมาธิ เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ต้องหัดสงบใจจากอารมณ์รัก จากความรักชอบนั้น ซึ่งเป็นอันตรายต่อการศึกษา ต่อการงานที่พึงทำ ตลอดจนถึงต่อกฎหมายต่อศีลธรรม นี่เป็นวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอน คือ

ต้องหัดเอาชนะใจให้สงบจากอารมณ์ดังนั้นให้ได้ บางคราวก็เกิดอารมณ์โกรธ ความโกรธอันทำใจให้ร้อนรุ่มกระสับกระส่ายก็เป็นอันตรายอีกเหมือนกัน เพราะทำให้เสียสมาธิ ฉะนั้นก็ต้องหัดทำสมาธิ คือหัดสงบใจ จากอารมณ์โกรธ จากความโกรธดั่งนั้น ในบางคราวก็มีอารมณ์หลง ความหลงซึ่งมีลักษณะเป็นความง่วงงุนเคลิบเคลิ้มบ้าง มีลักษณะเป็นความฟุ้งซ่านรำคาญใจต่าง ๆ บ้าง มีลักษณะเป็นความเคลือบแคลงสงสัยบ้าง เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ต้องหัดทำสมาธิ หัดสงบใจจากอารมณ์หลงจากความหลงนั้น ๆ

คราวนี้หลักของการสอนสมาธิทางพระพุทธศาสนา วิธีที่จะทำสมาธิสงบใจจากอารมณ์รัก โกรธ หลง ดังกล่าวก็จะต้องเปลี่ยนอารมณ์ให้แก่ใจ คือว่าเป็นที่ทราบแล้วว่าอารมณ์รักทำให้เกิดความรักชอบ เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์รักนั้นมาเป็นอารมณ์ที่ไม่รักไม่ชอบ ความโกรธก็เหมือนกันก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์โกรธนั้นมาเป็นอารมณ์ที่ไม่โกรธ หรือให้เปลี่ยนมาเป็นอารมณ์รัก แต่ว่าเป็นความรักที่เป็นเมตตา คือเป็นความรักที่บริสุทธิ์อย่างญาติมิตรสหายรักญาติมิตรสหาย มารดาบิดาบุตรธิดารักกัน ความหลงก็เหมือนกัน ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์

หลงมาเป็นอารมณ์ที่ไม่หลง เพราะว่าภาวะของใจจะเป็นอย่างไรนั้น สุดแต่ว่าใจตั้งอยู่ในอารมณ์อะไร เมื่อใจตั้งอยู่ในอารมณ์รักความรักชอบก็เกิดขึ้น ถ้าใจไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์รัก แต่ว่าตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ตรงกันข้ามก็เกิดความสงบ ใจโกรธก็เหมือนกันก็เพราะตั้งอยู่ในอารมณ์โกรธ เมื่อเปลี่ยนอารมณ์ให้ใจให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ตรงกันข้าม โกรธก็สงบ หลงก็เหมือนกัน เมื่อตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ไม่หลง ความหลงก็สงบ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสชี้เอาไว้ว่า อารมณ์เช่นไรควรจะหัดใจให้ตั้งไว้ในเวลาไหน เมื่อเป็นดังนี้แล้วการที่หัดไว้ก็จะทำให้รู้ลู่ทางที่จะสงบใจของตนเอง อย่างนี้ก็จะทำให้สามารถสงบใจของตนเองได้ ดังนี้เป็นข้อมุ่งหมายของการทำสมาธิอย่างหนึ่ง ที่จะต้องหัดเอาไว้

ประการที่ 2 หัดทำสมาธิเพื่อให้เกิดพลังใจที่ตั้งมั่นมากขึ้น คือให้มีพลังขึ้น ก็เหมือนอย่างการที่ออกกำลังกายเพื่อให้กายมีกำลังเรี่ยวแรง เมื่อหัดออกกำลังอยู่บ่อย ๆ กำลังร่างกายก็จะดีขึ้น จิตใจก็เหมือนกันเมื่อหัดทำสมาธิอยู่บ่อย ๆ แล้ว โดยที่ปฏิบัติอยู่ในหลักของสมาธิข้อใดข้อหนึ่งเป็นประจำ สำหรับที่จะหัดใจให้มีพลังของสมาธิเพิ่มขึ้นก็จะทำให้พลังของสมาธินี้

มากขึ้นได้ เช่นเดียวกับการออกกำลังกายทำให้พลังทางกายเพิ่มมากขึ้นได้ นี้คือสมาธิในการฝึกหัด

คราวนี้สมาธิในการใช้ก็มี 2 อย่างเหมือนกัน อย่างหนึ่งก็เพื่อใช้ระงับอารมณ์ ระงับกิเลส ที่เป็นปัจจุบันดังกล่าวข้างต้น ผู้ที่ได้ฝึกหัดทำสมาธิตามสมควรแล้วจะสามารถระงับใจได้ดี จะไม่ลุอำนาจของอารมณ์ของกิเลสที่เป็นความรักความชังความหลงทั้งหลาย จะสามารถสงบใจตัวเองได้ รักษาใจให้สวัสดีได้ อารมณ์และกิเลสเหล่านี้จะไม่มาเป็นอันตรายต่อการเรียน ต่อการงาน ต่อกฎหมาย ต่อศีลธรรมอันดีงาม และอีกอย่างหนึ่งก็ต้องการเพื่อใช้สำหรับประกอบการงานที่จะพึงทำทั้งหลาย ตั้งต้นด้วยในการเรียน ในการอ่าน ในการเขียนในการฟัง จะมีพลังสมาธิในการเรียน ในการงานดีขึ้น และเมื่อเป็นดังนี้จะทำให้เรียนดี จะทำให้การทำการงานดี นี้คือสมาธิในการใช้

ตามที่กล่าวมานี้ เป็นการที่แสดงให้เห็นหลักของการทำสมาธิทั่ว ๆ ไป และก็ตั้งต้นแต่ความหมายทั่วไปของสมาธิ การหัดทำสมาธิและการใช้สมาธิ

จะได้ให้วิธีทำสมาธิย่อ ๆ ข้อหนึ่ง ก็คือว่า ท่านสอนให้เลือกสถานที่ทำสมาธิที่สงบจากเสียงและจากบุคคลรบกวนทั้งหลาย เช่นในป่า โคนไม้ เรือนว่าง มุ่งหมายก็คือว่า ที่ที่มีความสงบพอสมควรที่จะพึงได้ และเข้าไปอยู่สถานที่นั้น นั่งขัดบัลลังก์หรือที่เรียกว่าขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือชนกัน หรือว่ามือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวตรง หรือว่าจะนั่งพับเพียบก็ได้สุดแต่ความพอใจ หรือตามที่จะมีความผาสุก ดำรงสติจำเพาะหน้า คือหมายความว่ารวมสติเข้ามา กำหนดลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ หากจะถามว่ารู้ที่ไหน ก็คงจะตอบได้ว่า จุดที่รู้ง่ายนั้น ก็คือว่าปลายกระพุ้งจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบนอันเป็นที่ลมกระทบเมื่อหายใจเข้า ลมหายใจเข้าก็จะมากระทบที่จุดนี้ ในขณะเดียวกันท้องก็จะพองขึ้น ลมหายใจออกออกที่จุดนี้ ในขณะเดียวกันท้องก็จะฟุบลงหรือว่ายุบลงไป เพราะฉะนั้นก็ให้ทำความรู้ลมหายใจเข้าจากปลายกระพุ้งจมูกเข้าไปถึงนาภีที่พอง หายใจออกก็จากนาภีที่ยุบถึงปลายจมูกก็ได้ ก็ลองทำความรู้ในการหายใจเข้าหายใจออกดูดังนี้ก่อน หายใจเข้าก็จากปลายกระพุ้งจมูกเข้าไป

ถึงนาภีที่พอง ออกก็จากนาภีที่ยุบจนถึงปลายจมูก นี่ท่านเรียกว่าเป็นทางเดินของลมในการกำหนดทำสมาธิ คราวนี้ก็ไม่ต้องดูเข้าไปจนถึงนาภีดั่งนั้น แต่ว่ากำหนดอยู่เฉพาะที่ปลายจมูกแห่งเดียว หายใจเข้าก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้า หายใจออกก็ให้รู้ว่าเราหายใจออก รวมใจเข้ามาให้รู้ดั่งนี้ และในการตั้งสติกำหนดนี้ จะใช้นับช่วยด้วยก็ได้ หายใจเข้า 1 หายใจออก 1 หายใจเข้า 2 หายใจออก 2,3–3 4–4 5–5 แล้วก็กลับ 1–1 2–2 3–3 4–4 5–5 6–6 แล้วก็กลับ 1–1 2–2 3–3 4–4 5–5 6–6 7–7 แล้วก็กลับ 1–1 2–2 3–3 4–4 5–5 6–6 7–7 8–8 แล้วก็กลับ 1–1 2–2 3–3 4–4 5–5 6–6 7–7 8–8 9–9 แล้วก็กลับ 1–1 2–2 3–3 4–4 5–5 6–6 7–7 8–8 9–9 10–10 แล้วก็กลับ 1–1 ถึง 5–5 ใหม่ แล้วก็ 1–1 ถึง 6–6 ใหม่ ดั่งนี้หลาย ๆ หนจนจิตรวมเข้ามาได้ดีพอควรก็ไม่ต้องนับคู่ แต่ว่านับ 1 2 3 4 5, 1 2 3 4 5 6 เป็นต้นไป เมื่อจิตรวมเข้ามาดีแล้วก็เลิกนับ ทำความกำหนดรู้อยู่ที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบนเท่านั้น วิธีนับดั่งนี้เป็นวิธีนับที่พระอาจารย์ท่านสอนมาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ว่าจะใช้

วิธีอื่นก็ได้ เช่นนับ 1–1 จนถึง 10–10 ทีเดียว แล้วก็กลับใหม่ หรือว่าจะเลย 10–10 ไปก็ได้เหมือนกัน แต่ว่าที่ท่านสอนไว้แค่ 10–10 นั้นท่านแสดงว่าถ้ามากเกินไปแล้วจะต้องเพิ่มภาระในการนับมาก จะต้องแบ่งใจไปในเรื่องการนับมากเกินไป ฉะนั้นจึงให้นับอยู่ในวงที่ไม่ต้องใช้ภาระในการนับมากเกินไป อีกอย่างหนึ่งพระอาจารย์ท่านสอนให้กำหนด หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ พุทโธ พุทโธ หรือ ธัมโม ธัมโม หรือว่า สังโฆ สังโฆ ก็ได้ เมื่อใจสงบดีแล้วก็เลิกกำหนดอย่างนั้น ทำความรู้เข้ามาให้กำหนดอยู่แต่ลมที่มากระทบเท่านั้น ให้ทำดังนี้จนจิตรวมเข้ามาให้แน่วแน่ได้นาน ๆ นี่เป็นแบบฝึกหัดขั้นต้นที่ให้ในวันนี้ ท่านที่สนใจก็ขอให้นำไปปฏิบัติต่อไป

สพเพ สตตา อเวรา โหนตุ

สุขิตา โหนตุ นิพภยา

สมถกรรมฐาน

และ

วิปัสสนากรรมฐาน

เรียบเรียงโดย **พระโสภณ คณาภรณ์** (ระแบบ จิตญาโณ)

วัดบวรนิเวศวิหาร

สมถกรรมฐาน คืออะไร ?

"การปฏิบัติอันใดที่มีอำนาจทำให้กิเลสทั้งหลาย มีกามฉันทนิวรณ์เป็นต้น สงบระงับลง การปฏิบัติเช่นนั้นชื่อว่าสมถกรรมฐาน"

จากนิยามความหมายนี้ เป็นเครื่องชี้ให้ทราบว่า วัตถุประสงค์ของสมถกรรมฐาน คือการทำจิตของตนให้สงบระงับจากนิวรณ์ คือสิ่งที่กั้นจิตคนไว้ไม่ให้บรรลุความดีนั้นเอง เนื่องจากนิวรณ์นั้นได้ทำหน้าที่กั้นความดีไม่ให้เข้าไปสู่จิต และกั้นไม่ให้จิตสามารถแสดงความดีออกมาได้ ซึ่งเป็นอันตรายในการสร้างและการทำความดีของคนเป็นอันมาก จำเป็นต้องมีหลักการและวิธีการเพื่อให้นิวรณ์เหล่านั้นสงบลงบ้าง ซึ่งทางพระพุทธศาสนา ได้แสดงหลักปฏิบัติที่เรียกว่าสมถกรรมฐานไว้

เนื่องจากสภาพของจิตนั้น รับอารมณ์ได้ในที่ไกล เห็นได้ยาก ละเอียด มักตกไปในอารมณ์ที่จิตใคร่ในอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ดิ้นรน กวัดแกว่ง ห้ามได้ยาก รักษาได้ยาก กรรมวิธีในการทำจิตให้สงบ จึงมีวิธีการพิเศษ ที่อาศัยคุณสมบัติของจิตนั้นเอง นำไปใช้ในการสร้างความสงบ คุณสมบัติของจิตเมื่อจำแนกออกไปแล้ว สรุปได้ดังนี้ คือ

- รับรู้อารมณ์ที่ผ่านมาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
- เก็บสะสมอารมณ์ที่เรียกว่าความจำ ใครมีประสบการณ์ทางประสาทสัมผัสมากย่อมจำได้มาก
- คิดอารมณ์ คือการนำเรื่องที่เก็บไว้นั้นมาคิด
- รู้ คือความรู้ที่เกิดขึ้นจากความคิด ซึ่งมีความละเอียดประณีตเป็นชั้น ๆ ไป

จิตจะสงบหรือไม่สงบ ประเด็นสำคัญอยู่ที่การรับรู้ หากรับรู้มาดี จิตจะเก็บสะสมความดีไว้ ความคิดก็ดีตามไป ความรู้ในชั้นต่าง ๆ ก็จะกลายเป็นความรู้ดี หลักของสมถกรรมฐานคือการควบคุมการรับรู้ คือให้รู้เรื่องที่เป็นปัจจัยให้เกิดความสงบขึ้นภายในจิต สิ่งเหล่านั้นเรียกว่าอารมณ์กรรมฐาน มี

ทั้งหมด 40 ประการด้วยกัน แต่มิได้หมายความว่าจะต้องปฏิบัติหมดทั้ง ๔๐ ข้อ เป็นการเสนอให้เลือกปฏิบัติเพียงข้อใดข้อหนึ่งเท่านั้น อารมณ์ของกรรมฐานเหล่านี้ จึงเปรียบเหมือนถนน ๔๐ สาย ที่มีจุดหมายปลายทางแห่งเดียวกัน ใครจะเดินไปทางถนนสายไหน ก็สามารถถึงจุดหมายปลายทางได้เหมือนกัน จุดมุ่งหมายของการจำแนกอารมณ์ออกไปมากเช่นนั้น เพื่อให้เหมาะสมแก่จริตของคนด้วย เพราะคนเรานั้นตามปกติแล้วมีความต่างจิตต่างใจ หรือลางเนื้อชอบลางยาอยู่ตามธรรมดาเช่นเดียวกับการเลือกงาน เลือกเรียนให้เป็นไปตามอัธยาศัย แต่มีจุดหมายปลายทางคือความเจริญก้าวหน้า ความสำเร็จ ในชีวิตของบุคคลเหล่านั้นเช่นเดียวกัน

จริตคืออะไร มีกี่อย่าง อะไรบ้าง ?

จริต คือพื้นจิตหรือความประพฤติของคน มีปกติเป็นเช่นนั้นมากกว่าอย่างอื่น ท่านแบ่งออกเป็น ๖ ประการ คือ

ราคจริต มีปกติรักสวยรักงาม แสดงออกให้เห็นในลักษณะต่าง ๆ เช่น มีอิริยาบถเรียบร้อยสวยงาม ทำการงานละเอียดประณีต นิยมรสอาหารที่กลมกล่อม มักติดใจพอใจ

อย่างลึกซึ้งในสิ่งที่ตนเกิดความรัก ความยินดี มักเป็นคนเจ้าเล่ห์ โอ้อวด ถือตัว มีความต้องการมาก เช่นต้องการเป็นใหญ่ ให้คนยกย่องสรรเสริญ ไม่ค่อยสันโดษ มีแง่งอน มักโลเล พิถีพิถันในอาหาร การแต่งตัว ทำงานเป็นต้น

โทสจริต มีจิตมักฉุนเฉียว โกรธเคืองง่ายๆ สันดานหนักไปทางโทสะ อาจสังเกตได้จากอิริยาบถที่พรวดพราด รีบร้อน กระด้าง ทำการงานสะอาดแต่ไม่เรียบร้อย ไม่สำรวย ชอบบริโภคอาหารรสจัด กินเร็ว คำโต ๆ นิยมชมชอบการชกต่อย การต่อสู้ มักโกรธง่าย ลบหลู่คุณท่าน ตีเสมอ และมักริษยา

โมหจริต มีจิตมักลืมหลง สติไม่มั่นคง อาจสังเกตได้จากอิริยาบถที่เซื่องซึม ตาเหม่อลอย ทำกิจการงานหยาบ ไม่ถี่ถ้วน คั่งค้าง ขาดความเรียบร้อย เอาดีไม่ค่อยได้ ไม่เลือกอาหาร อย่างไรก็ได้ มักมีความเห็นคล้อยตามคนอื่นง่าย ๆ ใครว่าดีก็ดีด้วย ใครว่าไม่ดีก็ว่าไม่ดีด้วย มักชอบง่วงนอน ช่างสงสัย เข้าใจอะไรได้ยาก

สัทธาจริต มีปกติเชื่อคนง่าย ไม่ว่าเรื่องที่เขากล่าวจะดีหรือชั่วก็ตาม อาจสังเกตได้จากอิริยาบถที่แช่มช้อย ละมุนละม่อม ทำการงานอะไรจะมีความเรียบร้อย สวยงาม เป็นระเบียบ

อาหารที่บริโภคชอบรสหวาน มัน หอม ชอบสวยงามเรียบ ๆ ไม่ฉูดฉาด ไม่โลดโผน มีจิตใจเบิกบานในเรื่องที่เป็นบุญกุศล แต่ไม่ชอบโอ้อวด ไม่ชอบเอาหน้า

พุทธิจริต มีปัญญาเฉียบแหลม ว่องไว ได้ยินได้ฟัง อะไรมักจำได้เร็ว และเข้าใจได้แจ่มแจ้งชัดเจน อาจสังเกตได้จากอิริยาบถที่ว่องไวและเรียบร้อย ทำกิจการงานอะไรมักเป็นประโยชน์ ทำได้เรียบร้อย สวยงาม มีระเบียบ ชอบบริโภคอาหารรสไม่จัด ประเภท เปรี้ยว เค็ม เผ็ด ขม มองอะไรด้วยความพินิจพิเคราะห์ เป็นคนว่าง่ายไม่ดื้อ มีสติ สัมปชัญญะ ความเพียรดี

วิตักกจริต คิดตรึกตรองไปเรื่อย ๆ ไม่ค่อยแน่นอนอะไรนัก เข้าใจอะไรไม่ตลอดสาย อาจสังเกตได้จากอิริยาบถที่เชื่องช้า คล้ายพวกโมหจริต ทำการงานจับจด ไม่เป็นหลัก แต่เป็นคนช่างพูด อาหารที่บริโภคไม่ค่อยพิถีพิถันมากนัก อย่างไรก็ได้ มักเห็นตามคล้อยตามคนหมู่มาก ประเภทพวกมากลากไป มักเป็นคนโลเล เดี๋ยวร้ายเดี๋ยวดี ชอบคลุกคลีกับเพื่อนฝูง

อันที่จริงจริตทั้ง ๖ นี้ ท่านบอกว่ามีอยู่แก่คนทุกคน แต่คนใดมีลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่งของจริตนั้น ๆ เด่นกว่าเพื่อน

คือปกติแล้วมักเป็นอย่างนั้น ท่านถือว่าคนนั้นมีจริตนั้น ๆ เพราะจริตที่แตกต่างกัน การวางกรรมฐานให้ปฏิบัติ จึงต้องคล้อยตามอัธยาศัย จริตของแต่ละคนซึ่งไม่เหมือนกัน ทำนองที่เราพูดกันว่า **"ลางเนื้อ ชอบลางยา"** กรรมฐานนั้นมีประโยชน์ในตัวเอง เหมือนยาที่มีประโยชน์ในตัวเองฉะนั้นแต่กรรมฐานบางอย่าง ย่อมเหมาะสำหรับคนบางคนเท่านั้นคนหนึ่งอาจทำใจให้สงบด้วยกรรมฐาน โดยเฉพาะคืออารมณ์ที่กำหนดระลึกอย่างหนึ่ง แต่อีกคนหนึ่งไปทำเข้าอาจไม่สงบเลยก็ได้

แต่ข้อที่พึงเข้าใจไว้เป็นเบื้องต้นคือ อารมณ์ของกรรมฐานที่ทรงแสดงไว้ในส่วนสมถกรรมฐานนั้น แม้จะมีถึง ๔๐ ประเภทก็ตาม แต่ว่าอารมณ์แต่ละอย่างมีลักษณะเหมือนถนนที่พึงไปสู่ปลายทางอันเดียวกัน นั่นคือ

"ทำให้กิเลสประเภทที่เรียกว่านิวรณ์
สงบไปจากจิตของผู้ปฏิบัติ"

การที่ต้องจำแนกแสดงออกไปโดยพิสดาร ก็เพื่อให้คล้อยตามจริตของคนที่ไม่เหมือนกันดังกล่าว การที่จะรู้ว่าตนเป็นอะไร ก็ต้องอาศัยลักษณะต่าง ๆ ที่เป็นเหมือนมาตรเครื่องวัด

จริตคน ดังกล่าวแล้วมาเทียบเคียง ตรวจสอบตนด้วยตนแล้ว เลือกปฏิบัติอารมณ์แห่งกรรมฐาน ที่เหมาะสมแก่จริตของตน

ในกรณีที่ไม่แน่ใจว่าตนมีจริตอะไรแน่ ท่านให้เลือกปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐาน คือการกำหนดระลึกอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกเป็นหลักไว้ก่อนได้ เพราะเป็นอารมณ์ที่ใช้ได้สำหรับคนจริตทั้งปวง

ธรรมอันเป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐาน

ท่านแสดงธรรมอันเป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐานไว้ 7 หมวดแยกออกเป็น 40 อารมณ์ คือกสิณ 10 คือ

1. ปฐวีกสิณ การเพ่งดูดิน
2. อาโปกสิณ การเพ่งดูน้ำ
3. วาโยกสิณ การเพ่งดูลม
4. เตโชกสิณ การเพ่งดูไฟ
5. นีลกสิณ การเพ่งดูสีเขียว
6. ปีตกสิณ การเพ่งดูสีเหลือง
7. โลหิตกสิณ การเพ่งดูสีแดง
8. โอทาตกสิณ การเพ่งดูสีขาว

9. อาโลกกสิณ การเพ่งดูช่องว่าง
10. อากาสกสิณ การเพ่งดูอากาศ

อสุภะ คือการมองดูให้เห็นความไม่สวยงามแห่งร่างกาย 10 คือ

1. อุทธุมาตกอสุภะ ซากศพที่พองขึ้น
2. วินีลกอสุภะ ซากศพที่พองขึ้นจนมีสีเขียว
3. วิปุพพกอสุภะ ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้ม
4. วิฉิททกอสุภะ ซากศพที่เขาฟั่นขาดเป็นท่อน ๆ
5. วิกขายิตกอสุภะ ซากศพที่เขาทิ้งไว้ถูกสัตว์ยื้อแย่งกันกิน
6. วิขิตอสุภะ ซากศพที่ขาดตรงกลาง
7. หตวิขิตตกอสุภะ ซากศพที่อวัยวะวางอยู่กระจัดกระจายในที่นั้น ๆ
8. โลหิตกอสุภะ ซากศพที่แปดเปื้อนด้วยเลือด
9. ปุฬุวกอสุภะ ซากศพที่มีหมู่หนอนชอนไชเกลื่อนไปด้วยหนอน
10. อัฏฐิกอสุภะ ซากศพที่เนื้อเลือดหายไปแล้วคงปรากฏอยู่แต่ร่างกระดูก

อนุสสติ คือการตั้งสติตามระลึก 10 ประการ คือ

1. พุทธานุสสติ ตั้งสติตามระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า
2. ธัมมานุสสติ ตั้งสติตาม ระลึก ถึง คุณ ของ พระ-ธรรม
3. สังฆานุสสติ ตั้ง สติตาม ระลึก ถึง คุณ ของ พระ-สงฆ์
4. สีลานุสสติ ตั้งสติตามระลึกถึงคุณของศีล
5. จาคานุสสติ ตั้ง สติ ตาม ระลึก ถึง คุณ แห่ง การบริจาค
6. เทวตานุสสติ ตั้งสติตามระลึกถึงคุณของเทวดาที่เสมอกับตน แล้วหวนกลับมาระลึก ถึง คุณ ธรรม ของ ตน เป็นอารมณ์
7. อุปสมานุสสติ ตามระลึกถึงคุณของพระนิพพานว่า เป็น ที่ระงับดับเพลิงกิเลสและเพลิงทุกข์ ให้เห็นว่าเป็นบรมสุขอย่างสูง

8. มรณัสสติ ระลึกถึงความตายอันจะมีแก่ตนและคนอื่นมาเป็นอารมณ์

9. กายคตาสติ ตั้งสติระลึกถึงกายตนอันประกอบด้วยผม ขน เป็นต้นเป็นอารมณ์

10. อานาปานัสสติ ตั้งสติระลึกถึงลมหายใจเข้าออกยาว สั้น เป็นอารมณ์

พรหมวิหาร 4 คือ

1. เมตตาพรหมวิหาร คิดหวังที่จะเห็นสรรพสัตว์อยู่กันอย่างไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่เบียดเบียนกัน ดำรงชีวิตอยู่เป็นสุขตามสมควรแก่ฐานะของตน

2. กรุณาพรหมวิหาร คิดหวังที่จะเห็นคน สัตว์ผู้กำลังประสบความทุกข์ ได้หลุดพ้นจากความทุกข์เหล่านั้น

3. มุทิตาพรหมวิหาร คิดหวังให้สัตว์ คน ที่ได้รับความสุข ความเจริญแล้ว ได้ดำรงอยู่ในฐานะนั้น ๆ อย่าได้พรัดพรากจากสุขสมบัติเหล่านั้น

4. อุเบกขาพรหมวิหาร วางใจเป็นกลางในกรณีที่คน สัตว์ ประสบความวิบัติด้วยกรรมของตน ไม่ดีใจหรือเสียใจ โดยอาศัยการพิจารณาให้เห็นตามกฎแห่งกรรม

อาหาเรปฏิกูลสัญญา คือการกำหนดพิจารณาให้เห็นความปฏิกูลของอาหาร ที่บริโภคเข้าไป จนเกิดความไม่ยินดีในรสอาหารเหล่านั้น

จตุธาตุววัตถาน คือการกำหนดพิจารณาให้เห็นว่า ร่างกายตนและคนอื่นล้วนประกอบด้วยธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เพื่อถ่ายถอนความรู้สึกว่าเป็นคน สัตว์ เราเขา ออกไปจากจิต

อรูปกรรมฐาน 4 คือ

1. อากาสานัญจายตนะ พิจารณาอากาศเป็นอารมณ์ให้เห็นว่า อากาศหาที่สุดมิได้

2. วิญญาณัญจายตนะ เพ่งดูวิญญาณเป็นอารมณ์ว่า วิญญาณหาที่สุดมิได้

3. อากิญจัญญายตนะ เพ่งดูให้เห็นความไม่มีของวิญญาณว่า หน่อยหนึ่งนิดหนึ่งก็ไม่มี

4. เนวสัญญานาสัญญายตนะ เพ่งดูอรูปกรรมฐานที่ 3 ว่า นี่ประณีตนัก ละเอียดนัก จะมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่

การเจริญสมถกรรมฐาน ต้องเลือกให้เหมาะแก่จริตดังนี้

1. คนราคจริต ซึ่งมีปกติรักสวยรักงาม ท่านให้เลือกเจริญกรรมฐาน 11 ประการ คือ อสุภกรรมฐาน 10 กับกายคตาสติ

2. คนโทสจริต ซึ่งเป็นคนฉุนเฉียวง่าย ท่านแนะให้เจริญกรรมฐาน 8 ประการ คือ วรรณกสิณ 4 คือ นีลกสิณ ปีตกสิณ โลหิตกสิณ โอทาตกสิณ กับ พรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

3. คนที่เป็นวิตักกจริต กับ คนโมหจริต ให้เจริญอานาปานสติกรรมฐาน

4. คนที่เป็นสัทธาจริต ท่านให้เจริญกรรมฐาน 6 คือ พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ และ เทวตานุสสติ

5. คนที่เป็นพุทธิจริต ท่านให้เลือกเจริญกรรมฐาน 4 คือ มรณัสสติ อุปสมานุสสติ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และจตุธาตุววัตถาน 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ

สำหรับอรูปกรรมฐาน ท่านไม่ให้เจริญก่อน จะต้องเจริญกรรมฐานข้ออื่นเป็นพื้น จนบรรลุรูปฌานไปแล้ว จึงเจริญอรูปกรรมฐาน

อารมณ์ของกรรมฐาน ที่ท่านจัดจำแนกไว้ตามจริตเหล่านั้น มิได้หมายความว่าคนแต่ละจริต จะต้องเจริญทุกข้อ เพียงแต่ให้เลือกดูว่า อารมณ์ใดที่อาจทำใจของตนให้ตั้งมั่นได้เร็ว ก็ให้เลือกใช้อารมณ์เหล่านั้นเป็นเบื้องต้น ที่จะนำจิตของตนเข้าสู่ความสงบได้ตามลำดับ การเจริญกรรมฐานประเภทนี้ อาจอุปมาได้ดังนี้ คือ อารมณ์ต่าง ๆ นั้นเปรียบเหมือนหลัก จิตเปรียบเหมือนวานร สติ เปรียบเหมือนเชือกล่าม ตามปกติแล้ววานรจะดิ้นไปเรื่อย ๆ จนสติคือเชือกขาดก็ได้ แต่เมื่อพยายามบ่อย ๆ เข้า วานรคือจิตจะสงบอยู่ในแวดวงของเชือกที่ล่ามกับหลักนั้นเอง แต่กว่าจะสงบได้ก็ต้องอาศัยเวลามากบ้างน้อยบ้าง ตามพื้นจิตของคนแต่ละคน ที่แน่นอนที่สุดคือผลได้แก่ความสงบจะเกิดขึ้น เมื่อบุคคลไม่ละความพยายาม เพื่อทำใจของตนให้สงบจากอารมณ์คือกิเลส

ในกายปฏิบัติทางจิต จึงต้องมีหลักจิต 3 ข้อ คือ อาตาปี ความเพียรที่สามารถเผากิเลสให้เร่าร้อน **สัมปชาโน** คือความรู้ทั่วพร้อมซึ่งสภาพจิตในขณะนั้น ๆ และ **สติมา** คือมีสติอยู่เสมอไม่เผอเรอ หรืออย่างที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ก่อนตรัสรู้ของพระ-องค์ คือ มีความเพียรแรงกล้า ไม่ประมาท และมีเจตจำนงอันแน่วแน่ที่จะทำให้จิตสงบให้ได้ ซึ่งคุณธรรมทั้ง 2 ชุดนี้ เมื่อบุคคลมีอยู่เพียงชุดใดชุดหนึ่ง ผลคือความสงบก็จะเกิดขึ้น

วิธีเจริญสมถกรรมฐานแต่ละข้อทำอย่างไร ?

การทำความสงบตามแบบสมถกรรมฐาน จำเป็นต้องอาศัยปัจจัยต่าง ๆ เข้าประกอบดังนี้

1. สถานที่ทำความสงบ ต้องวิเวกพอสมควรไม่มีเสียงรบกวนมากนัก โดยเฉพาะเมื่อเริ่มปฏิบัติใหม่ ๆ กายวิเวกคือความสงัดทางกายมีความสำคัญมาก เพราะจิตยังไม่คุ้นเคยต่อการทำความสงบ

2. อิริยาบถ ตามปกติแล้วทรงใช้คำว่า นั่งคู้บัลลังก์ตั้งการตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า คือนั่งเท้าขวาทับเท้าซ้ายมือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรงพอสมควร

3. พยายามตัดความนึกคิดในเรื่องอื่นออกไปก่อน ไม่ว่าการงาน การเรียน หรือภาระหน้าที่ซึ่งได้ทำแล้ว และคิดว่าจะทำต่อไป

4. มองให้เห็นโทษของจิตที่ขาดความสงบจากกามคุณเป็นต้น พิจารณาให้เห็นผลที่เกิดจากการทำจิตให้สงบ น้อมรำลึกถึงคุณพระรัตนตรัย เพื่อให้เกิดฉันทะที่จะปฏิบัติตามพระรัตนตรัย

ปัจจัยเหล่านี้ เป็นเครื่องประกอบในการเจริญกรรมฐานส่วนนี้โดยมาก แต่อิริยาบถบางอย่างไม่จำเป็นต้องนั่งอย่างที่ว่าก็ได้ สำหรับการเจริญกรรมฐานบางประเภท เช่น อสุภ-กรรมฐานเป็นต้น

การเจริญกรรมฐานประเภทกสิณ

กรรมฐานประเภทนี้ ท่านให้ทำดวงกสิณตามประเภทของกสิณนั้น ๆ ให้กว้างประมาณ 1 คืบกับสี่นิ้วเป็นอย่างใหญ่ แต่ไม่ควรให้เล็กกว่าปากขันน้ำ วางดวงกสิณไว้ในระดับสายตา เช่นการเจริญปฐวีกสิณ ก็ลืมตาดูวงดินที่ทำไว้ กำหนดจิตบริกรรมว่า ปฐวี ๆ ๆ หรือดิน ๆ ๆ ด้วยการหลับตาบ้าง

ลืมตาบ้าง ความสงบจะดำเนินไปตามลำดับที่ท่านเรียกว่า นิมิต ดังนี้

– ในขณะที่เพ่งดูดวงกสินพร้อมกับการบริกรรมไปนั้น ท่านเรียกว่า บริกรรมภาวนาหรือบริกรรมนิมิต นิมิตที่เกิดจากการบริกรรม

– ในขณะที่บริกรรมอยู่นั้น ให้หลับตาหรือหรี่ตาลงในบางคราว จนภาพปรากฏในขณะหลับตากับลืมตาเหมือนกัน ในขณะนี้ท่านเรียกว่า อุคคหนิมิต คือนิมิตติดตา

– เมื่อมาถึงจุดนี้แล้ว วิวรณธรรมจะเริ่มสงบลงตามลำดับ จิตเข้าสู่ภาวะที่เรียกว่า อุปจารสมาธิ คือเฉียดใกล้ความสงบเข้าไป จนนิมิตระดับที่ 3 ปรากฏขึ้น เรียกว่า ปฏิภาคนิมิต คือนิมิตเทียบเคียง ดวงนิมิตจะปรากฏสวยงามผ่องใส จิตจะเข้าถึงความสงบจนถึงอัปปนาสมาธิ คือสมาธิอันแน่วแน่ จนบรรลุฌานในที่สุด หากปฏิบัติสืบต่อไปไม่หยุดเสียในระหว่าง

หลักการเจริญอสุภกรรมฐาน

การเจริญอสุภกรรมฐาน จำเป็นต้องอาศัยซากศพในลักษณะต่าง ๆ ดังกล่าวแล้ว เป็นเครื่องกำหนดพิจารณา สมัย

ก่อนมีซากศพของพวกนับถือศาสนาบางประเภททิ้งไว้ การหาซากศพมาพิจารณาจึงไม่ยาก ท่านบอกไว้ว่า เมื่อจะไปพิจารณาซากศพ อย่ายืนเหนือลม ใต้ลม หรือใกล้ไกลเกินไป แต่ให้ยืนในที่ซึ่งอาจเห็นซากศพได้ชัด และไม่ถูกกลิ่นซากศพรบกวน ให้ยืนตรงช่วงวงกลางของซากศพ โดยมีข้อแม้ว่าซากศพที่ยังคงรูปร่างอยู่ ห้ามมิให้พิจารณาซากศพของเพศตรงกันข้ามกับตน และการกำหนดพิจารณานั้นท่านแสดงว่าให้กำหนดพิจารณาในจุดต่อไปนี้ คือ

– เพศ ให้กำหนดให้รู้ว่าซากศพนี้เป็นของคนอยู่ในวัยไหน คือปฐมวัย หรือมัชฌิมวัย

– สัณฐาน กำหนดดูที่สัณฐานคอ ศีรษะ ท้อง สะเอวของซากศพเหล่านั้น สรุปเป็นอวัยวะส่วนเบื้องบนกับเบื้องต่ำ โดยกำหนดจุดกลางของซากศพที่นาภี

– ทิศ คือกำหหนดดูส่วนแห่งซากศพจากเบื้องบน ถึงเบื้องต่ำ ทำนองเดียวกับการดูสัณฐาน

– อสุภะ คือให้เห็นความไม่สวยงาม ที่อวัยวะต่าง ๆ ซึ่งกระจายอยู่ในที่นั้น ๆ

– ปริจเฉท คือกำหนดให้เห็นว่า ซากศพนี้จากปลายผมถึงปลายเท้า ประกอบด้วยอาการ 32 มี ผม ขน เป็นต้น จนถึงมันสมองเป็นที่สุด เป็นของปฏิกูลน่าเกลียด ทั้งโดยส่วนสี กลิ่น เป็นต้น

เมื่อกำหนดพิจารณาไป นิมิตทั้ง 3 ประการจะดำเนินไปเช่นเดียวกับการเจริญกสิณ แม้ความสงบแห่งจิตก็เกิดขึ้นโดยทำนองเดียวกัน ฝ่ายรูปลักษณะแห่งนิมิตย่อมเป็นไปตาม อสุภะที่กำหนดพิจารณาในลำดับแห่งปฏิภาคนิมิต ซากศพที่พิจารณาจะปรากฏเป็นร่างกายที่สมบูรณ์ หาเป็นเหมือนตอนเริ่มพิจารณาไม่

หลักการเจริญอนุสสติ

อารมณ์กรรมฐานกลุ่มนี้ มีวิธีเจริญไม่ตรงกันหมดทุกข้อ อาจจำแนกวิธีโดยสรุปได้ดังนี้

– อนุสสติ 3 ข้อแรก คือ พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ ท่านสอนให้กำหนดจิตระลึกความหมายแห่งพระรัตนตรัย ตามบทที่สวดกันคือ อิติปิ โส ภควา.. สฺวากฺขาโต ..สุปฏิปนฺโน.. โดยยกเอาพระคุณแต่ละข้อมาพิจารณา ซึ่ง

แน่นอนว่า ก่อนการพิจารณา ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องเข้าใจความหมายแห่งคุณพระรัตนตรัยมากพอสมควร แต่อย่างไรก็ตามการเจริญกรรมฐาน 3 ข้อนี้ อาจทำได้ 3 ระดับ คือ

1. สาธยาย คือสวดบทสรรเสริญพระคุณพระรัตนตรัยตามที่สวดกันจนใจสงบอยู่ที่บทสวด ไม่ซัดส่ายไปในอารามณ์อื่น

2. นำเอาพระคุณบทใดบทหนึ่งมากำหนดระลึก เช่น **พุทโธ ธัมโม สังโฆ** ตั้งสติระลึกตามบทเหล่านั้น สัมพันธ์กับการหายใจเข้าออก เช่นหายใจเข้าว่า **พุท** หายใจออกว่า **โธ** เป็นต้น

3. ยกพระคุณแต่ละบทขึ้นพิจารณา พิจารณาเห็นชัดในบทใดมาก ก็พิจารณาอยู่ที่บทนั้น ๆ จนจิตสงบอยู่ด้วยบทที่ตนพิจารณา

– สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ มีแนวในการเจริญใกล้เคียงกันคือ ก่อนการเจริญกรรมฐานส่วนนี้ ให้ชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์ก่อน ซึ่งการชำระศีลให้บริสุทธิ์นี้ใช้ทั่วไปในการเจริญกรรมฐานทุกชนิด ทำความพอใจในศีล จาคะ สุตะ ปัญญาให้เกิดขึ้นแล้ว พิจารณาถึงคุณแห่งศีล จาคะ และธรรมที่ทำคนให้เป็นเทวดา ตามสมควรแก่อารมณ์ของ

กรรมฐาน จากนั้นให้น้อมมาพิจารณาศีล จาคะ และคุณธรรมที่ทำคนให้เป็นเทวดาของตน เมื่อเห็นคุณความดีของตนประจักษ์ชัด ปีติปราโมทย์จะเกิดขึ้น จิตจะหยั่งลงสู่ความสงบตามลำดับ จนนิวรณธรรมสงบลง ด้วยผลแห่งจิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิมาตามลำดับ

– อุปสมานุสสติ คือการระลึกถึงคุณของพระนิพพาน ผู้เจริญกรรมฐานข้อนี้ต้องมีความเข้าใจในคุณลักษณะของนิพพานพอสมควร แล้วพิจารณาให้เห็นว่าพระนิพพานเป็นที่สิ้นกิเลส ดับเพลิงทุกข์ทั้งมวลลงไปได้เป็นต้น จนเห็นว่าพระนิพพานเป็นบรมสุข เมื่อระลึกอยู่เช่นนี้บ่อย ๆ เข้า สมาธิก็จะเกิดขึ้นตามลำดับ

– มรณัสสติ ระลึกถึงความตาย ทำได้ด้วยการกำหนดระลึกว่า ความตายจักมีแก่เรา เราจักต้องตาย ชีวิตเราจะต้องขาดลงแน่นอน เรามีความตายเป็นธรรมดาเป็นต้น การระลึกถึงความตายนี้ มีปัญหาอยู่เหมือนกันคือ ถ้าระลึกโดยไม่มีหลักจะเสียใจตกใจเมื่อคิดถึงความตาย จะมีแก่ตนและญาติที่รักหรืออาจเกิดความยินดี เมื่อคนที่ตนไม่ชอบตายไป ท่านจึงกำหนดหลักเกณฑ์พิเศษในการพิจารณาไว้ คือ

1. สติ ระลึกถึงความตายที่มีแก่ตนและคนอื่น ว่า เรามีความตายเป็นธรรมดาเป็นต้น

2. ญาณ คือเกิดความรู้ขึ้นว่าเราจะต้องตายแน่ เพราะชีวิตคนเราทุกคนต้องตาย

3. เกิดความสังเวชสลดจิต เพราะพิจารณาเห็นสภาวะที่แท้จริงของชีวิต ก่อให้เกิดความเข้าใจต่อกันว่า คนเราแต่ละคนต่างเป็นคนมาอาศัยโลกชั่วคราวเท่านั้น ไม่รู้จะริษยาอาฆาตกันไปทำอะไร ในเมื่อทุกชีวิตจะต้องตายเช่นเดียวกัน

– กายคตาสติ ระลึกถึงกายของตน โดยการกำหนดดูให้เห็นว่า กายที่กำหนดกันว่าสวยงาม น่าใคร่ น่าพอใจนั้น เมื่อแยกย่อยออกไปแล้วนับแต่ปลายผมลงมาถึงปลายเท้า ประกอบด้วย ผม ขน เล็บ ฟันเป็นต้น แล้วกำหนดพิจารณา สี สัณฐาน กลิ่น ที่เกิด ที่อยู่ ของส่วนต่าง ๆ เหล่านั้น ซึ่งท่านจำแนกออกเป็นส่วน ๆ เรียกว่าอาการ 32 จนเกิดความเห็นว่าแต่ละส่วนที่ประกอบเป็นกายนั้น ปฏิกูลน่าเกลียด ร่างกายคนจึงเป็นเหมือนหม้อใส่อุจจาระและสิ่งปฏิกูลต่าง ๆ ภายนอกอาจจะดูงดงาม แต่ตามความจริงแล้วมีสิ่งสกปรกนานาประการอยู่ภายใน เมื่อระลึกอยู่โดยวิธีนี้ ความสงบจะเกิดขึ้นตามลำดับเช่นที่กล่าวแล้ว

– อานาปานสติ คือการกำหนดดูลมหายใจเข้าออก

อานาปานสตินี้ เป็นกรรมฐานที่คนนิยมปฏิบัติกันมากเป็นพิเศษ ในส่วนต่าง ๆ ของโลก ทั้งที่เป็นชาวพุทธและมิใช่ชาวพุทธ จะแตกต่างกันบ้างก็เพียงวิธีการเท่านั้น เหตุที่เป็นเช่นนี้ เพราะว่า

1. ในแง่ของกรรมฐานที่เหมาะสมแก่จริต อานาปานสติเหมาะสำหรับคนวิตักกจริตกับโมหจริต ซึ่งเป็นเรื่องของความคิดพล่าน แม้แต่คนจริตอื่นเช่นราคจริตเป็นต้น เมื่อคิดถึงเรื่องที่ตนฝังใจ ความคิดย่อมพล่านไปในเรื่องนั้น ๆ เช่นเดียวกัน อานาปานสติ จึงอนุโลมใช้ได้แก่คนทุกจริต

2. กรรมฐานข้อนี้ พระพุทธเจ้าทรงใช้เป็นบันไดก้าวไปสู่ความสงบ จนได้บรรลุเป็นพระพุทธเจ้าในที่สุด จึงทรงแสดงอานิสงส์ไว้พิสดารมาก

3. เครื่องมือที่ใช้ในการทำความสงบ อยู่ที่ตัวคนแต่ละคนแล้วคิด "ลมหายใจเข้า–ออก" ใครต้องการจะเจริญเมื่อไรก็ทำได้

4. นิมิต ที่เกิดขึ้นจากการเจริญอานาปานสติ สวยงามเป็นพิเศษ ไม่มีอะไรน่ากลัว อย่างนิมิตที่เกิดจากการเจริญอสุภกรรมฐาน ทั้งวิจิตรไปตามอำนาจบารมีของคนแต่ละคนอีกด้วย

การเจริญอานาปานสติ นอกจากจะทำตามที่ทรงแสดงไว้แล้ว ยังมีการค้นหาวิธีที่จะผูกจิตไว้ด้วยสติ ตามหลักการกำหนดลมอีกหลายวิธีด้วยกัน คือ

1. วิธีที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ให้กำหนดรู้ลมหายใจเข้า ลมลายใจออก ยาวหรือสั้น ก็ให้ตั้งสติระลึกตามลมไป เพื่อคุมใจให้อยู่กับลมหายใจเข้าออก ไม่คิดพล่านในเรื่องอื่น

2. การนับลมหายใจเข้าออกเป็นคู่ ๆ แบ่งออกเป็นชุด ๆ คือนับ 1–1 ถึง 5–5 แล้วกลับมาตั้งต้นใหม่เป็น 1–1 ถึง 6–6 กลับมาตั้งต้นใหม่จนถึง 1–1 ถึง 10–10 แล้ว กลับมานับ 1–1 ถึง 5–5 อีก นับกลับไปกลับมาอย่างนี้ จนจิตสงบอยู่กับการนับ หรือจะนับเรียงลำดับคือ 1 2 3 เป็นลำดับไปก็ได้ จากนั้นจึงนับเป็นชุดเช่นเดียวกับที่กล่าวแล้ว

3. การกำหนดสติไว้ 3 ฐาน คือ ปลายจมูก หรือริมฝีปากที่ลมกระทบ หทัย และเหนือนาภี คือสะดือขึ้นมาประมาณ

2 นิ้ว ตั้งสติกำหนดตามลมไปในจุดที่ลมกระทบเหล่านั้น ทั้งตอนหายใจเข้าและตอนหายใจออก จนเกิดความสงบขึ้นตามลำดับ

4. การกำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมกับการหายใจที่นิยมกันมาก หายใจเข้าว่า พุท หายใจออกว่า โธ แต่ตัวสติจริง ๆ อยู่ที่พุท กับ โธ ไม่ไปสนใจต่อลมหายใจ เพราะถ้าไปกำหนดสองอย่าง จิตจะวิ่งไม่อาจสงบได้ตามต้องการ

5. การตั้งสติกำหนดดูที่จุดซึ่งลมกระทบ ตอนเข้าและออกคือ ปลายจมูก ช่องจมูก หรือริมฝีปากบน ลมกระทบตรงไหนชัด ให้กำหนดสติไว้ที่ตรงนั้น เหมือนคนเลื่อยไม้กำหนดดูเฉพาะที่ฟันเลื่อยกระทบกับเส้นบรรทัดเท่านั้น ไม่ต้องไปดูตรงอื่น เมื่อฟันเลื่อยยังกระทบกับเส้นบรรทัดอยู่ ที่ส่วนอื่นก็จะตรงไปเอง

วิธีที่กล่าวมานี้ เป็นวิธีที่ท่านใช้กันมาก แต่ยังมีการสอนที่แตกต่างไปจากนี้ก็มี ซึ่งไม่เป็นความผิดอะไร เพราะวิธีต่าง ๆ นั้นเป็นเหมือนถนน ที่นำคนไปสู่จุดหมายปลายทางอันเดียวกัน ใครจะเดินทางไหนก็ได้ เพราะเมื่อถึงจุดหมายจะ

เป็นอันเดียวกันเมื่อผู้ปฏิบัติรู้ชัด ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก นิมิตดีแล้วสมาธิจะเกิดขึ้นตามลำดับ เช่นที่เกิดแก่กรรมฐานข้ออื่น

วิธีเจริญพรหมวิหาร 4

เมตตา แปลว่าความรักความปรารถนาดี ต้องการที่จะเห็นคนอื่นสัตว์อื่น อยู่กันอย่างไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่เบียดเบียนประทุษร้ายกัน ดำรงชีวิตอยู่เป็นปกติตามสมควรแก่ฐานะของตนก่อนการสร้างความรู้สึกดังกล่าว ท่านแนะให้สร้างความปรารถนาดีต่อตนก่อน แล้วทำตนเป็นอุปมาว่า เรารักสุขไม่ต้องการความทุกข์ฉันใด คนอื่นสัตว์อื่นก็มีความรู้สึกเช่นเดียวกัน จากนั้นให้สร้างความปรารถนาดีต่อคนที่ตนใกล้ชิดก่อน แต่ไม่ควรสร้างความรู้สึกเช่นนั้นต่อเพศตรงกันข้ามก่อน เพราะจิตจะตกไปเป็นกามราคะ และไม่ควรเจริญเมตตาต่อคนที่เป็นศัตรูก่อน เพราะจิตจะตกไปทางโทสะ เนื่องจากกำลังจิตยังไม่แข็งพอ แต่ให้สร้างความปรารถนาดีต่อคนที่ตนเคารพนับถือ คนที่ตนมีความรู้สึกรักหวังดี คนที่เป็นกลาง และแม้คนที่เป็นศัตรู จนถึงมีความปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ในที่สุด เมตตานี้

เป็นธรรมที่ทำลายความรู้สึกพยาบาทโดยตรง เมื่อเจริญเมตตาได้แล้ว จิตจะผ่องแผ้วจากกิเลสสายโทสะ ทรงแสดงอานิสงส์ไว้มาก เช่น

"หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์ อมนุษย์ เทวดาทั้งหลาย ไม่ประสบอันตราย สีหน้าย่อมผ่องใส จิตสงบเป็นสมาธิได้เร็ว ไม่หลงตาย ตายไปแล้วย่อมบังเกิดในสุคติ หรือพรหมโลก ตามสมควรแก่กำลังแห่งเมตตาจิตที่ตนเจริญได้

– กรุณา คือความสงสารให้แก่คนสัตว์ที่กำลังประสบความทุกข์ ภัยอันตราย ผู้เจริญต้องกำหนดใจว่า ขอสัตว์ผู้ประสบทุกข์จงหลุดพ้นจากความทุกข์เถิด กำหนดจิตไว้อย่างนี้บ่อย ๆ จะขจัดความรู้สึกเบียดเบียนต่อสัตว์ทั้งหลายลงไปได้และจะไม่เศร้าโศกเสียใจ เมื่อคนสัตว์เหล่านั้นไม่พ้นจากทุกข์ตามที่ตนต้องการ

– มุทิตา ความพลอยยินดีเมื่อคนอื่นได้ดี ใช้ในกรณีที่คนอื่นเขาได้ดี ให้กำหนดใจว่า "ขอให้สัตว์ทั้งหลาย อย่าได้เสื่อมจากสมบัติที่ตนได้แล้ว" หรือขอให้สัตว์เหล่านี้ยั่งยืนอยู่

ในสุขสมบัติของตน ๆ จนใจมีความสงบด้วยอำนาจมุทิตา ขจัดริษยาในความดีของคนอื่น

– **อุเบกขา** คือการทำจิตให้วางเฉย ไม่แสดงความยินดีในกรณีที่ศัตรูประสบความพิบัติ และเสียใจในกรณีที่คนที่ตนรักประสบความพิบัติ เพราะการกระทำผิดของเขาเอง สร้างความรู้สึกว่า สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของ ๆ ตน ย่อมเป็นไปตามกรรม คิดอยู่เช่นนี้เรื่อย ๆ ไป จนใจเกิดความสงบจากราคะ คือความยินดี และปฏิฆะ ความยินร้ายในสุขทุกข์ของสัตว์ลงไปได้

วิธีพิจารณาอาหาเรปฏิกูลสัญญา

ท่านสอนให้หัดคิดให้เห็นความปฏิกูลของอาหารไปก่อน จนจิตคล้อยตามความเห็นนั้น แล้วเริ่มพิจารณาความปฏิกูลของอาหารใน 8 ฐานะ คือ “ปฏิกูลด้วยการบริโภค โดยที่อยู่ของอาหารเหล่านั้น โดยการเก็บสะสมอยู่นาน ๆ ในกาลเมื่ออาหารเหล่านั้นยังไม่ย่อย ในกาลที่อาหารเหล่านั้นย่อยแล้ว โดยผลที่เกิดจากอาหาร โดยการหลั่งไหลออกมาของอาหาร โดยการที่อาหารเหล่านั้นทำให้แปดเปื้อนในโอกาสนั้น ๆ”

พิจารณาไปโดยฐานะดังกล่าวนี้ จนจิตสงบจากนิวรณธรรม จิตก็จะตั้งมั่นเป็นสมาธิ

วิธีเจริญจตุธาตุววัตถาน หรือ ธาตุกรรมฐาน

ท่านแนะให้พิจารณาแยกส่วนต่าง ๆ ที่ปรากฏในกายนี้ ออกเป็นธาตุ 4 ตามลักษณะที่เด่นชัดของธาตุเหล่านั้น คือ ส่วนใดที่แข้นแข็ง เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น เป็นธาตุดิน ส่วนใดที่ไหลเอิบอาบไปมาได้ เช่น น้ำลาย น้ำมูก น้ำตา เปลวมัน น้ำเหงื่อ น้ำเลือดเป็นต้น เป็นธาตุน้ำ ส่วนใดที่พัดผันไปมาได้ อันปรากฏอยู่ในกายนี้ เช่น ลมหายใจ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมตามตัว เป็นธาตุลม ส่วนใดที่ทำกายให้เร่าร้อน ทำกายให้อบอุ่น ทำกายให้ทรุดโทรม เผาอาหารให้ย่อย เป็นต้น เรียกธาตุไฟ พิจารณาไป ๆ จะเห็นว่าร่างกายของคนเรานี้ ล้วนแล้วแต่ธาตุที่มาประชุมกันเท่านั้น ธาตุเหล่านี้ผสมกันถูกสัดส่วนไม่มากไม่น้อย ร่างกายของคนก็ปกติ เมื่อธาตุเปลี่ยนแปลงไป ร่างกายก็พลอยเปลี่ยนแปลงไปตาม จนจิตหยั่งลงสู่สุญญตารมณ์ คือเห็นว่าร่างกายนี้สักแต่ว่าธาตุ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา จนจิตมีความรู้สึกไม่ยินดียินร้ายในกายตน และกายคนอื่น ความสงบจะเกิดขึ้นตามลำดับไป

วิธีเจริญอรูปกรรมฐาน 4

อรูปกรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่เจริญต่อจากกสิณ 9 ข้อแรก คือเมื่อบุคคลได้เจริญกสิณข้อใดข้อหนึ่งจนได้ปฏิภาคนิมิตแล้ว จิตดำเนินเข้าไปสู่ความสงบ จนบรรลุรูปฌาณ 4 แล้วให้เพิกคือเลิกสนใจกสิณ หันมาเพ่งอากาศเป็นอารมณ์ว่า **อนนฺโต อากาโส** อากาศไม่มีที่สุด เมื่อบริกรรมไปอย่างนี้ จนจิตสงบอยู่กับอารมณ์ ย่อมช่วยให้บรรลุอรูปฌานข้อแรกที่เรียกว่าอากาสานัญจายตนะ

จากนั้นให้ละนิมิตในอากาศ มาพิจารณาว่า **อนนฺตํ วิญฺญาณํ** วิญญาณหาที่สุดมิได้ จนสำเร็จอรูปฌานที่ 2 เรียกว่า วิญญาณัญจายตนะ แล้วละวิญญาณ มากำหนดเอาความไม่มีของอรูปว่า **นตฺถิ กิญฺจิ** อรูปที่ 3 นี้นิดหนึ่งไม่มีจนบรรลุอรูปฌานที่ 3 คือ อากิญจัญญายตนะ แล้วละฌานข้อนี้อีก หันมากำหนดว่า **สนฺตเมตํ ปณีตเมตํ** อรูปฌานที่ 4 นี้ละเอียดนัก ประณีตนัก จะว่ามีสัญญาก็มิใช่ ไม่มีสัญญาก็มิใช่ จนสำเร็จเป็นอรูปฌานที่ 4 เรียกว่า เนวสัญญานาสัญญายตนะ

ผลที่เกิดจากการบำเพ็ญสมาธิ

ความสงบแห่งจิตจะเกิดขึ้นตามลำดับ เมื่อบุคคลได้เจริญกรรมฐานที่กล่าวมาแล้ว ไม่ว่าจะใช้อารมณ์ใดเป็นที่ระลึกก็ตาม สมาธิ คือความสงบจิตจะเกิดขึ้นตามลำดับดังนี้ คือ

– **ขณิกสมาธิ** เป็นความสงบที่เกิดขึ้นชั่วขณะเพียงเล็กน้อย

– **อุปจารสมาธิ** คือความสงบเพิ่มนานขึ้น จิตใกล้ความแน่วแน่มากขึ้น อนุสสติ 8 ข้อแรกคือ พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวตา-นุสสติ อุปสมานุสสติ มรณัสสติ กับอาหาเรปฏิกูลสัญญา และจตุธาตุววัตถาน ให้เกิดความสงบเพียงขั้นนี้ เพราะเป็นเรื่องที่ประณีตมาก จิตไม่อาจหยั่งถึงได้ จึงไม่อาจแนบชิดกับอารมณ์เหล่านี้อยู่ได้นาน

– **อัปปนาสมาธิ** คือจิตตั้งมั่นแน่วแน่ไม่หวั่นไหว กรรมฐานอีก 32 ประเภท นำผู้ปฏิบัติให้เข้าถึงความสงบระดับนี้ได้ทั้งหมด

เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุอัปปนาสมาธิแล้ว จิตจะดำเนินเข้าสู่ความสงบในขั้นฌาน ที่ท่านเรียกว่ารูปฌาน คือฌานที่มีรูป

หรืออาศัยรูป คำว่าฌานนั้นใช้ทั้งที่เป็นส่วนเหตุและส่วนผลที่ใช้เป็นส่วนเหตุมี 2 คือ

– **อารัมมณูปนิชฌาน** การกำหนดเพ่งดูอารมณ์ของกรรมฐาน คือการเพ่งอารมณ์ของสมถกรรมฐาน 40 ที่กล่าวแล้วนั้นเอง

– **ลักขณูปนิชฌาน** การเพ่งดูลักษณะแห่งนามรูป ให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา คือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้นเอง

ฌานที่เป็นส่วนผล คือเป็นผลของการเจริญสมถกรรมฐานดังกล่าว เกิดต่อจากอัปปนาสมาธิ ท่านแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

รูปฌาน 4 ได้แก่ฌานที่เกิดจากการเพ่งรูปธรรม คือ

1. **ปฐมฌาน** มีองค์ 5 คือ วิตก ความตรึกนึก วิจาร การไตร่ตรองสิ่งที่จิตตรึกนึก ปีติ ความเอิบอิ่มใจที่เกิดจากความสงบ สุข ความสบายกายสบายใจ เอกัคคตา จิตที่ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว

2. **ทุติยฌาน** มีองค์ 3 คือ จิตสงบจากวิตก และวิจาร ยังคงปรากฏอยู่แต่ปีติ สุข และเอกัคคตา แต่ธรรมทั้ง 3 ประการนี้ปรากฏเด่นชัดกว่าในปฐมฌาน

3. **ตติยฌาน** มีองค์ 2 คือ สงบจากปีติได้ ยังคงอยู่แต่สุข กับเอกัคคตา

4. **จตุตถฌาน** มีองค์ 2 เหมือนกัน แต่ความสุขสงบไป ยังคงปรากฏเฉพาะเอกัคคตา กับ อุเบกขาคือวางเฉยต่ออารมณ์ แต่เป็นความวางเฉยอย่างมีปัญญา พร้อมที่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นภายในจิต

องค์ฌานทั้ง 5 นี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะทำหน้าที่สงบนิวรณธรรม คือสิ่งที่กั้นจิตคนไว้ไม่ให้บรรลุความดีที่ประสงค์ นิวรณ์นี้บางคราวท่านเรียกว่า ปริยุฏฐานกิเลส คือกิเลสที่เกิดขึ้นกลุ้มรุมใจ ตามปกติก็ไม่ทำใครให้เดือดร้อน นอกจากคนที่ถูกนิวรณ์กลุ้มรุมเพียงคนเดียว การสงบนิวรณ์เสียได้จึงเป็นการสร้างความสวัสดีให้แก่ตนโดยตรง เมื่อจิตสงบจากนิวรณ์แล้วจะทำให้คนสามารถช่วยสังคมได้เต็มที่อีกด้วย

นิวรณ์ 5 ประการคืออะไรบ้าง ? คือ

1. **กามฉันท์** จิตที่มีความรักใคร่พอใจ ใฝ่ฝันหาปรารถนาคนรักและสิ่งที่ตนรัก

2. **พยาบาท** จิตที่เก็บกดความไม่พอใจ ไม่ยินดี ความโกรธเอาไว้ มุ่งอาฆาตพยาบาทต่อคนสัตว์เหล่าอื่น จนถึงมุ่งแสวงหาหนทางแก้แค้น

3. **ถีนมิทธะ** จิตที่ถูกความง่วงนอน หงอยเหงา เซื่องซึม หดหู่ เหนื่อยหน่ายครอบงำ

5. **อุทธัจจกุกกุจจะ** จิตที่คิดพล่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ คือมีเรื่องจุกจิกหลายอย่าง จนถึงฝันเฟื่อง หรือสร้างวิมานในอากาศ เมื่อเกิดความรู้สึกเช่นนี้มากจะทำให้หงุดหงิด งุ่นง่านทางใจ

5. **วิจิกิจฉา** คือการขาดความมั่นใจในตนเอง ในหลักการและวิธีการต่าง ๆ จนก่อให้เกิดความลังเลสงสัย ตัดสินใจอะไม่ได้ เช่นสงสัยในคุณของพระรัตนตรัยเป็นต้น

นิวรณ์เหล่านี้เกิดขึ้นได้อย่างไร ?

สิ่งทั้งหลายนั้นเกิดขึ้นจากเหตุเสมอ แม้นิวรณ์ก็ทำนองเดียวกัน นิวรณ์จึงเกิดขึ้นจากเหตุภายใน คือใจที่มีเชื้อของอารมณ์เหล่านั้นอยู่ และเหตุภายนอกที่ช่วยกระตุ้นให้อารมณ์เหล่านั้นแสดงออกมา ในรูปของนิวรณ์ดังกล่าว เหตุเกิดของนิวรณ์ดังกล่าว เหตุเกิดของนิวรณ์แต่ละข้อ คือ

– **กามฉันท์** เกิดจากการที่จิตไปกำหนดหมายรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสว่า น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ เมื่อได้เห็นรูปที่ตนกำหนดว่าสวย หรือคิดถึงรูปเช่นนั้นเป็นต้น กามฉันท์คือความรักใคร่พอใจก็จะเกิดขึ้นมากบ้างน้อยบ้าง

– **พยาบาท** เกิดจากการที่จิตของคนไปกำหนดหมายรูปเป็นต้นว่า ไม่น่ายินดี พอใจเมื่อกำหนดเงื่อนไขลงไปเช่นนั้น พอประสบกับสิ่งเหล่านั้นหรือคิดถึงเรื่องเหล่านั้น ความพยาบาทก็เกิดขึ้น

– **ถิ่นมิทธะ** เกิดจากจิตขาดความยินดี มีความคร้านบิดเบือน จิตหดหู่ และเมาอาหาร คือบริโภคอาหารมากเกินไป แต่ละอย่างที่ก่อให้เกิดถิ่นมิทธะได้ทั้งนั้น ลักษณะความคิดนี้เองที่ปัจจุบันเรียกว่า "โรคเซ็ง" คือมองเห็นโลกชีวิตในลักษณะจืดชืด

– **อุทธัจจกุกกุจจะ** เกิดจากการที่คนไม่อาจคุมความคิดให้อยู่ในจุดที่เกิดประโยชน์แก่สุขภาพจิตของตนได้ ความซัดส่ายแห่งจิตก็เกิดขึ้น

— **วิจิกิจฉา** เกิดจากการขาดเหตุผลในการพิจารณาเรื่องทั้งหลาย โดยหลักของเหตุผลที่ถูกต้อง อย่างที่ท่านใช้คำบาลีว่า **อโยนิโสมนสิการ** คือการไม่ทำไว้ในใจต่อเรื่องนั้น ๆ ด้วยวิธีอันแยบคาย

นิวรณ์เหล่านี้อาจจะให้สงบได้ด้วยธรรมอะไร ?

การที่จะทำจิตให้สงบจากนิวรณ์ อาจทำได้หลายวิธีด้วยกัน คือ

1. สร้างปัจจัยที่อาจช่วยให้สงบนิวรณ์ลงไปได้ ในชีวิตประจำวันของตน ตามลำดับดังนี้

— แก้กามฉันท์ด้วยการหมั่นพิจารณาให้เห็นความไม่สวยงามของรูปเป็นต้น รู้จักสำรวมอินทรีย์เวลาเห็นรูปด้วยตาเป็นต้น อย่าให้เกิดความอยากได้มากนัก และให้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร

— รู้สึกให้อภัย อดทน มีความเมตตาเป็นหลักจิต คิดให้เห็นว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของ ๆ ตน หมั่นพินิจพิจารณาอย่างนี้บ่อย ๆ ช่วยแก้พยาบาท

– คอยสังเกตในการบริโภคอาหารอย่าให้มากนัก พยายามผลัดเปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ ทำใจให้สว่าง อยู่ในสถานที่แจ้ง ๆ อย่าให้มีลักษณะชวนให้ง่วงนอน ช่วยแก้ถีนมิทธะ

– สำหรับอุทธัจจกุกกุจจะ กับ วิจิกิจฉานั้น ให้ศึกษาสดับตรับฟังให้มาก ๆ หมั่นสอบถามจากผู้รู้ในเรื่องที่ข้องใจสงสัย มีความชำนิชำนาญในระเบียบวินัยต่าง ๆ สมาคมคบหากับท่านผู้ใหญ่ น้อมใจเชื่อต่อคนและเหตุผลที่ควรเชื่อ

การบรรเทานิวรณ์ทุกข้อ จำต้องอาศัยการคบหาสมาคมกับกัลยาณมิตร และเรื่องที่นำมาสนทนากันต้องเป็นเรื่องดีที่ไม่กระตุ้นให้เกิดนิวรณ์ข้อใดข้อหนึ่งขึ้นมา

2. การสร้างธรรมะขึ้นภายในจิต โดยเฉพาะธรรมที่เป็นคู่ปรับของนิวรณ์ตามลำดับ คือ

– **อสุภนิมิต** กำหนดจิตให้เห็นความไม่สวยไม่งามปฏิกูลของรูป เสียง กลิ่นเป็นต้น

– **เมตตา** ทำจิตให้ประกอบด้วยเมตตามีความรัก สนิทสนมต่อคนและสัตว์ทั้งหลาย

– **อารัมภธาตุ** ยินดีในการทำความเพียร มีความพยายาม บากบั่นหมั่นเป็นนิตย์ หรือทำตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่พระโมคคัลลานเถระ เมื่อเกิดความง่วงครอบงำให้ปฏิบัติไปตามลำดับคือ "คิดทบทวนความจำเก่า ๆ, พิจารณาความรู้ที่ศึกษาอยู่, ท่องบทเรียนที่จำได้, เอาสำลีหรือขนนกยอนหู ถูตัว ยืนขึ้นลูบหน้ามองไปในทิศทั้งหลาย, กำหนดให้เห็นเป็นแสงสว่าง, เดินจงกรม คือกำหนดเส้นทางตรงประมาณ 10–20 วา แล้วเดินกลับไปกลับมาอย่างมีสติ, นอนแบบราชสีห์คือนอนตะแคงขวา ให้เท้าเหลื่อมกัน ตั้งใจไว้ว่า เมื่อตื่นแล้วจะรีบลุกขึ้น พอตื่นให้รีบลุกขึ้นทันที"

– **เจตโสวูปสมะ** ทำจิตให้สงบจากอารมณ์ที่กำลังฟุ้งไปโดยทำจิตให้เป็นสมาธิอยู่ในอารมณ์ของกรรมฐาน การงานหรือตำราเรียนเป็นต้น

– **โยนิโสมนสิการ** ทำใจไว้ด้วยอุบายอันแยบคาย ไม่ปฏิเสธหรือยืนยันอะไรง่ายนัก แต่ให้ใคร่ครวญพินิจพิจารณาโดยเหตุ โดยผล หลักวิชา เพื่อหาความจริงในเรื่องนั้น ๆ

3, การสงบนิวรณ์ด้วยองค์ของรูปฌาน คือเมื่อองค์ฌานเกิดขึ้นจากการเจริญสมถกรรมฐาน องค์ฌานแต่ละองค์ซึ่งเปรียบเหมือนแสงสว่างจะทำหน้าที่สงบนิวรณ์ซึ่งเปรียบเหมือนความมืดได้ ตราบใดที่ฌานยังไม่เสื่อม นิวรณ์จะไม่อาจเกิดขึ้นกลุ้มรุมใจได้ การละระดับนี้ท่านเรียกว่า วิกขัมภนปหาน คือละด้วยการข่มหรือกดไว้ด้วยกำลังแห่งฌาน ตามหน้าที่ขององค์ฌานดังนี้

วิตก ความตรึกที่เป็นกุศล ทำหน้าที่สงบถีนมิทธะ ความง่วงเหงาหาวนอน

วิจาร ความตริตรองกุศลธรรม ทำหน้าที่สงบวิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย

ปีติ ความเอิบอิ่มใจ ทำหน้าที่สงบพยาบาท ความอาฆาตพยาบาทลงได้

สุข ความสบายกายใจ ทำหน้าที่สงบอุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญ

เอกัคคตา หรือ สมาธิจิต ทำหน้าที่สงบกามฉันท์ ความใคร่ปรารถนากามคุณ

ลักษณะของนิวรณ์นี้ ส่วนหนึ่งสงบอยู่ภายในจิต ท่านเรียกว่าอนุสัยบ้าง สังโยชน์บ้าง การตัดนิวรณ์ได้ขาดจึงต้องอาศัยการปฏิบัติตามองค์อริยมรรค จนรู้อริยสัจ 4 ด้วยญาณเท่านั้นจึงจะตัดนิวรณ์เหล่านี้ให้ขาดลงไปได้เด็ดขาด ไม่กำเริบขึ้นมาอีกต่อไปไม่ว่าในกาลใดก็ตาม

ฌานอีกประเภทหนึ่งคือ อรูปฌาน 4 ที่ผู้เจริญกรรมฐานประเภทกสิณ เจริญต่อจากรูปฌาน ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว เป็นฌานที่มีการสอน การเจริญกันในสมัยก่อนพุทธกาล ฌานประเภทนี้ไม่อาจใช้เป็นบาทในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้ เพราะเป็นเรื่องที่ละเอียดเกินไป จุดหมายของสมถกรรมฐานจริง ๆ จึงอยู่ที่การสงบระงับนิวรณ์ทั้ง 5 ด้วยรูปฌาน 4 ประการ

ได้โปรดเข้าใจว่า การเจริญสมถกรรมฐานนั้น นอกจากจะใช้อิริยาบถนั่ง ยืน ดังกล่าวแล้ว บุคคลอาจใช้อิริยาบถเดินโดยกำหนดทางตรงยาวประมาณ 10–20 วา โดยกลับไปกลับมาอย่างมีสติระลึกตามเท้าที่ก้าวไป จุดหมายของกรรมฐานนี้ "คือความมีสติระลึกอยู่ที่อารมณ์" เป็นประการสำคัญ เหตุนั้น ทั้งการทำสมาธิด้วยการเดินจงกรมนี้ ทรงแสดงอานิสงส์คือผลดีเอาไว้

อานิสงส์ของสมาธิคือ "ทำให้เข้าสมาธิได้ เพื่อเป็นสุขในชีวิตปัจจุบัน, สงบระงับนิวรณ์, ทำให้เกิดวิปัสสนา โลกิยอภิญญา ทำให้เกิดในพรหมโลก และช่วยให้เข้านิโรธสมาบัติได้"

อานิสงส์ในการเดินจงกรมคือ "เป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล, อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร' มีอาพาธน้อย, อาหารที่ดื่ม ลิ้ม บริโภคเข้าไปย่อยได้ดี, สมาธิที่เกิดจากการจงกรมดำรงอยู่ได้นาน,

แรงกระตุ้นให้เกิดความยินดีในการเจริญสมถกรรมฐาน คือ ต้องพิจารณาให้เห็นโทษของนิวรณ์ และการที่จิตสงบจากนิวรณ์ ซึ่งทรงอุปมานิวรณ์ไว้ว่า,

– กามฉันท์ เปรียบเหมือนการเป็นหนี้คนอื่น การสงบกามฉันท์ได้จึงเป็นเหมือนพ้นจากหนี้สิน

– พยาบาท เปรียบเหมือนโรคที่เกิดในกาย พยาบาทสงบจึงเป็นเหมือนหายจากโรค

ถีนมิทธะ เปรียบเหมือนเรือนจำ คุก การสงบถีนมิทธะได้จึงเป็นเหมือนหลุดพ้นจากคุก

– **อุทธัจจกุกกุจจะ** เป็นเหมือนตกเป็นทาส การสงบเสียได้จึงเป็นเหมือนพ้นจากทาส

– **วิจิกิจฉา** เป็นเหมือนทางไกลกันดาร การสงบระงับเสียได้จึงเป็นเหมือนพ้นจากหนทางเช่นนั้น บางคราวทรงอุปมาวิจิกิจฉาว่า เหมือนเส้นทางที่มีเสืออาศัยอยู่ ซึ่งหมายความว่าตราบใดที่ยังสงสัยอยู่ ความยุ่งยากลำบากอันตรายคงมีอยู่ร่ำไป

วสีคือความชำนาญที่ต้องใช้ทุกขั้นตอน

การเจริญสมถกรรมฐาน เป็นเหมือนการศึกษา การทำงาน ซึ่งแต่ละขั้นตอนจะต้องทำซ้ำ ๆ ซาก ๆ เพื่อให้เกิดความชำนิชำนาญ จะช่วยให้เกิดความคล่องตัวในการทำงาน และสามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้ การเจริญกรรมฐานจะต้องเกิดความชำนาญในด้านต่าง ๆ ทุก ๆ ขั้นแห่งการปฏิบัติ ท่านเรียกว่า วสี คือ

– **อาวัชชนวสี** คำนึงถึงสมาธิ ฌานที่ตนได้ ณ สถานที่ ขณะ อารมณ์ ได้ตามต้องการ

– **สมาปัชชนวสี** ชำนาญในการเข้าสมาธิ ฌานได้ตามที่ต้องการ ไม่เนิ่นช้า

– **อธิษฐานวสี** ชำนาญในการอธิษฐานให้เป็นสมาธิ ฌานดำรงอยู่ได้ตามต้องการ ไม่เนิ่นช้า

– **วุฏฐานวสี** ชำนาญในการออกจากสมาธิ ฌานได้ในสถานที่เวลาที่ต้องการ

– **ปัจจเวกขณวสี** ชำนาญในการพิจารณาสมาธิ ฌานว่าได้สมาธิ หรือ ฌานจริงหรือ สามารถพิจารณาเห็นได้ในเวลาอันรวดเร็ว

วสีเหล่านี้บางคราวท่านแปลว่า ชนะตนเอง คือหมายความว่า เมื่อต้องการจะเข้าฌานเป็น ก็สามารถทำได้ทันที โดยไม่ติดขัดด้วยอุปสรรคแต่ประการใด ทุกอย่างจึงต้องทำบ่อย ๆ จึงเกิดวสีดังกล่าว

วิปัสสนากรรมฐาน คืออะไร ?

วิปัสสนากรรมฐาน แปลว่าที่ตั้งแห่งการงานทางใจ ที่ทำให้เกิดความรู้ความเห็นอย่างแจ่มแจ้ง สมถกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐาน จึงเป็นปัจจัยของกันและกัน ท่านจึงแสดงไว้ว่า สมถะ เพราะไม่ฟุ้งซ่าน วิปัสสนา เพราะพิจารณาเห็นมีกิจอย่างเดียวกัน ไม่ล่วงเกินกัน ข้อนี้ทรงแสดงไว้ว่า

— สมถะที่เจริญแล้ว ย่อมอบรมจิต จิตที่อบรมแล้ว ย่อมละราคะได้ วิปัสสนาที่อบรมแล้ว ย่อมอบรมปัญญา ปัญญาที่อบรมแล้ว ย่อมละอวิชชาได้

— ภิกษุทั้งหลาย จิตที่เศร้าหมองด้วยราคะย่อมไม่หลุดพ้น ปัญญาที่เศร้าหมองด้วยอวิชชาย่อมไม่เจริญ ด้วยเหตุนี้แล ภิกษุทั้งหลาย เพราะสำรอกราคะได้ จึงได้ชื่อว่า เจโตวิมุตติ เพราะสำรอกอวิชชาได้ จึงเรียกว่า ปัญญาวิมุตติ

วิปัสสนา คือการพิจารณาให้เห็นแจ้งซึ่งอะไร ?

สิ่งที่ควรเห็นแจ้งด้วยวิปัสสนา เมื่อกล่าวโดยสรุปก็คือ นามรูป เพราะว่าสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ รวมแล้วคือ นามพวกหนึ่ง รูปพวกหนึ่ง เมื่อเห็นแจ้งในรูปนามได้ ชื่อว่าบรรลุวิปัสสนา เพราะสามารถทำลายอวิชชาคือความหลงไม่รู้จริงลงไปได้ เพราะว่าคนประกอบด้วยอวิชชา จึงทำให้ความคิดเห็นวิปัลลาส คือไม่ตรงต่อความจริงอย่างแท้จริง 4 ลักษณะด้วยกันคือ

— สำคัญผิด คิดผิด เห็นผิดในสิ่งที่ตามปกติไม่เที่ยงว่าเป็นของเที่ยงแท้ เพราะการเกิดสืบเนื่องกันของสิ่งเหล่านั้น

ปิดบังไว้ ที่ท่านเรียกว่า สันตติ เช่นคนเราเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกวัน แต่เพราะมีสิ่งเกิดใหม่มาชดเชย จึงไม่เห็นว่าเปลี่ยนแปลง

– สำคัญผิด คิดผิด เห็นผิดในสิ่งซึ่งตามปกติแล้วเป็นทุกข์ ว่าเป็นสุข ทั้งนี้เพราะว่าการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ และความเปลี่ยนแปลงทั้งหลายปิดบังความจริงเอาไว้

– สำคัญผิด คิดผิด เห็นผิดในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน เรา เขา ว่าเป็นตัวตน เรา เขา ทั้งนี้ เพราะว่าสิ่งเหล่านั้นเกาะกลุ่มกันอยู่ เป็นคน บ้าน รถ แต่เมื่อแตกย่อยออกไปได้ ความเป็นคน บ้าน รถ ก็จะหายไป

– สำคัญผิด คิดผิด เห็นผิดในสิ่งที่ตามปกติแล้วไม่สวยงามอะไร ว่าเป็นของสวยงาม เพราะใจไปกำหนดหมายในภาพมายาเหล่านั้นว่า รูปงาม เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย น่าจับต้องเป็นต้น

วิปัลลาสเหล่านี้เกิดจากความสำคัญผิด ที่เรียกว่า สัญญาวิปัลลาส ความคิดผิดที่เรียกว่า จิตตวิปัลลาส ความเห็นผิดที่เรียกว่า ทิฏฐิวิปัลลาส

วิปัสสนาจึงเป็นหลักการพิจารณาศึกษาให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งเหล่านั้น ตามสภาพที่เป็นจริง ซึ่งเรื่องของความจริงนี้ พระพุทธศาสนายอมรับทั้ง 2 ชั้น คือ

สมมติสัจจะ ความจริงตามที่สมมติบัญญัติกัน เป็นภาษาของชาวโลก เป็นการกำหนดหมายของชาวโลก เป็นโวหารของชาวโลก เช่นการกำหนดฐานะ ตำแหน่งหน้าที่ ยศชั้นกันเป็นต้น

ปรมัตถสัจจะ คือความจริงขั้นแท้จริง หมายถึงว่าความจริงของสิ่งเหล่านั้น เมื่อยกสมมติออกไปแล้วเป็นอย่างไร ก็ให้รู้ถึงความจริงใจชั้นนั้น เพื่อถ่ายถอนความยึดมั่นถือมั่น ด้วยอำนาจความสำคัญผิด ความคิดผิด ความเห็นผิด ออกไปจากจิตใจ อันเป็นงานที่บุคคลจะต้องอาศัยการปฏิบัติตามหลักของวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดญาณคือความรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งเหล่านั้น

การเจริญวิปัสสนา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งในลักษณะ หน้าที่ ผล เหตุ ของวิปัสสนา เมื่อรู้ครบทั้ง 4 ประการแล้ว ย่อมทำให้ได้รับผลของวิปัสสนาตามต้องการ

อะไรเป็นภูมิคืออารมณ์ของวิปัสสนา ?

เมื่อกล่าวโดยสรุป อารมณ์ของวิปัสสนาคือ นาม กับ รูป แต่ท่านจำแนกออกพิสดารมาก เช่น

1. ขันธ์ 5 คือ รูป ได้แก่สิ่งที่คนสัมผัสได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย, เวทนา คือความรู้ สุข ทุกข์ หรือ กลาง, สัญญา คือจำสิ่งที่ผ่านมาทางประสาทสัมผัส, สังขาร คือกุศล อกุศล และธรรมที่เป็นกลาง ๆ อันเกิดขึ้นแก่จิต, วิญญาณ คือความรู้รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่กายกระทบ และอารมณ์ที่เกิดกับใจ

2. อายตนะภายในภายนอกอย่างละ 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารณ์ รวมเป็น 12 ชนิด

3. อายตนะภายใน อายตนะภายนอก วิญญาณ ในฐานะที่เป็นธาตุอย่างละ 6 รวม 18

4. อายตนะภายในคือตาเป็นต้น ในฐานะที่เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน 6 อย่าง ความเป็นใหญ่ในฐานะของหญิง ชาย ชีวิต สุข ทุกข์ โสมนัส โทมนัส อุเบกขา ความเชื่อ ความเพียร

ความระลึกได้ จิตตั้งมั่น ปัญญา และความเป็นใหญ่ของพระ-อริยบุคคลอีก 3 ประเภท รวมเป็นอินทรีย์ 22

แต่ละอย่างนี้ ถือว่าเป็นอุบายที่บุคคลพินิจพิจารณาแล้ว ย่อมก่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงเป็นวิปัสสนาขึ้นมาได้ เพราะแม้จะจำแนกออกไปมากมายอย่างไร ก็ยังคงเป็นรูป กับ นาม อยู่นั้นเอง ตามปกติท่านจึงใช้คำว่า เห็นแจ้งในรูปนาม

อะไรเป็นรากเหง้าเป็นเหตุเกิดของวิปัสสนา ?

วิปัสสนากรรมฐาน จัดเป็นบันไดธรรมขั้นสูงขึ้นมา คือ เป็นตัวสร้างทิฏฐิ คือความเห็นของคนให้ตรงต่อความจริง ไม่เห็นวิปัลลาสคือคลาดเคลื่อนจากความจริงดังกล่าวแล้ว เหตุให้เกิดวิปัสสนามี 2 ระดับ คือ

1. สีลวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งศีลที่บุคคลสมาทานรักษาแล้ว ในฐานะนั้น ๆ คือศีลจะต้องไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ด่าง ไม่พร้อย เป็นศีลที่รักษาด้วยความสำนึกเห็นคุณของศีล ท่านผู้รู้ยอมรับว่าใช้ได้ ไม่ยกตนข่มท่านเพราะเหตุที่ตนรักษาศีล และคนอื่นที่ไม่รักษา จิตโน้มน้อมไปเพื่อสมาธิ

2. จิตตวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งจิต คือจิตที่ได้ผ่านการอบรมมาตามหลักของสมถกรรมฐาน จนได้บรรลุรูปฌานทั้ง 4 อาศัยจตุตถฌานนั้นเองเป็นบาท ใช้ปัญญาพิจารณานามรูปให้เห็นจริงตามพระไตรลักษณ์ คือลักษณะที่เหมือนกันของสรรพสิ่งในโลกนี้ ได้แก่การยกเอานามรูปดังกล่าวแล้วขึ้นพิจารณาให้เห็นตามไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความเป็นของไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา ความเป็นของไม่ใช่ตัวใช่ตน

ท่านสอนให้พิจารณาอย่างไร ?

ท่านสอนให้พิจารณา 2 ฐานะ คือ ความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาของนามรูป และมาตรคือวัดว่าอย่างไรจึงชื่อว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งท่านได้ให้หลักไว้ในแต่ละข้อเป็นอันมาก เช่น

สังขารทั้งหลายที่ว่าไม่เที่ยงนั้นเป็นอย่างไร ? เพราะสังขารทั้งหลาย "มีความเกิดและมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ในขณะที่เกิดมาแล้วก็มีการแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา สังขารทั้งหลายดำรงอยู่ได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น

และตรงกันข้ามกับสิ่งที่เที่ยง" เหตุนั้น จึงได้ชื่อว่าเป็นของไม่เที่ยง

สังขารทั้งหลายที่ชื่อว่าเป็นทุกข์อย่างไร ? เพราะสังขารทั้งหลายเกิดขึ้นจากเหตุปัจจัย มีการเบียดเบียนกายจิต ก่อให้เกิดความเร่าร้อน และตรงกันข้ามกับสิ่งที่เป็นสุข" จึงชื่อว่าเป็นทุกข์

ธรรมทั้งหลายที่ชื่อว่าเป็นอนัตตาเพราะเหตุอะไร? "เพราะว่าไม่มีใครบังคับให้เป็นไปที่ตนต้องการได้ ไม่มีใครเป็นเจ้าของอย่างแท้จริง เมื่อนำมาแยกย่อยออกไปแล้วหาความเป็นตัวตน แก่นสารไม่ได้ และตรงกันข้ามกับอัตตาที่เชื่อกันว่าเป็นตัวตน" เหตุนั้น ธรรมทั้งปวงจึงได้ชื่อว่าเป็นอนัตตา

หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

ในกรณีที่ต้องการจะพิจารณาขันธ์ 5 เป็นอารมณ์ ท่านให้พิจารณาได้หลายวิธี เช่น

1. ยกขันธ์ 5 แต่ละข้อขึ้นพิจารณาว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เที่ยง อาจจะยกคำบาลีขึ้นมาว่า รูปํ อนิจฺจํ รูปเป็นของไม่เที่ยงเป็นต้นก็ได้

2. **พิจารณาให้เห็นในลักษณะที่เกี่ยวเนื่องกัน** เช่นรูปเป็นของไม่เที่ยง รูปใดไม่เที่ยง รูปนั้นเป็นทุกข์ รูปใดเป็นทุกข์ รูปนั้นใช่ตัวใช่ตน รูปใดใช่ตัวใช่ตน รูปนั้นไม่ใช่ของเรา รูปนั้นไม่ใช่เรา รูปนั้นไม่ใช่ตัวใช่ตนของเรา แล้วเปลี่ยนเป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไปตามสมควร

3. **ยกขันธ์ 5 ขึ้นพิจารณาทีละข้อเหมือนกัน แต่พิจารณารวมกับเหตุปัจจัยแห่งขันธ์ 5เหล่านั้น** เช่น รูปไม่เที่ยง ธรรมใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้รูปเกิดขึ้น ธรรมนั้นก็ไม่เที่ยง รูปที่เกิดด้วยเหตุปัจจัยอันไม่เที่ยงเช่นนี้ รูปจะเป็นของเที่ยงได้อย่างไรเล่า

– **รูปเป็นทุกข์** ธรรมใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้รูปเกิดขึ้น ธรรมนั้นก็เป็นทุกข์ รูปซึ่งเกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัยอันเป็นทุกข์เช่นนี้ จะเป็นสุขได้อย่างไรเล่า

– **รูปเป็นอนัตตา** ธรรมใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้รูปเกิดขึ้น ธรรมนั้นก็เป็นอนัตตา รูปที่เกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัยอันเป็นนัตตาเช่นนี้ จะเป็นตัวคนมาแต่ไหนเล่า

เมื่อจะพิจารณาข้ออื่น ๆ ให้เห็นว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็เปลี่ยนจากรูปไปเป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตามสมควรแก่อารมณ์ที่ใช้พิจารณา

การพิจารณานี้เมื่อเกิดความเห็นตามเป็นจริงแล้ว จะมองเห็นขันธ์ 5 ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต ปัจจุบัน หยาบ ละเอียด เลว ประณีต อยู่ไกล อยู่ใกล้ ว่าเป็นเพียงรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเท่านั้น จนสามารถถ่ายถอนความรู้สึกว่า ขันธ์ 5 เป็นของเรา เป็นเรา หรือเป็นตัวตนของเราลงไปได้ ในที่สุด ความรู้เห็นในลักษณะนี้ถือว่า "เป็นความรู้เห็นด้วยปัญญาอันชอบ" ตามที่ทรงแสดงไว้ในอนัตตลักขณสูตรตอนหนึ่งว่า

"รูปนั้นก็สักแต่ว่าไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา ข้อนี้อันเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้"

อะไรเป็นหน้าที่และผลของวิปัสสนา ?

หน้าที่ของวิปัสสนาคือ การกำจัดโมหะ ความหลงในสังขารธรรมทั้งหลาย อันเป็นตัวการปิดบังปัญญาไว้ ไม่ให้เห็นสภาวะอันแท้จริงของสิ่งเหล่านั้น เมื่อเกิดความเห็นจริงดังกล่าวแล้ว ผลคือความรู้ความเห็นที่ส่องสว่างทั่วไปในสังขารทั้งหลายตามสภาพที่เป็นจริง ปราศจากความมืดบอดแห่งปัญญา จะปรากฏขึ้นมา ซึ่งจะต้องอาศัยการเข้าถึงตัววิปัสสนาที่แท้จริงตามลำดับที่ท่านแสดงไว้

ในกรณีที่ไม่อาจพิจารณาให้เห็นตามหลักอนิจจังได้ อาจเลือกพิจารณาตามหลักของทุกข์ หรืออนัตตาก็ได้ มาตรการในการกำหนดว่าเป็นทุกข์นั้น คือ

"สังขารทั้งหลายเกิดมาจากเหตุปัจจัย ไม่อาจรักษาสภาพเดิมของตัวไว้ได้ มีการเบียดเบียน ก่อให้เกิดความเร่าร้อน"

ในแง่ของการพิจารณานั้น หากสามารถเห็นทุกข์ได้ด้วยหลักพิจารณาข้อใดได้ง่าย ให้พิจารณาในประเด็นนั้นก่อน เมื่อเห็นในจุดหนึ่งได้แล้ว ปัญญาจะเพิ่มขึ้นทำให้เห็นในลักษณะอย่างอื่นได้ด้วย หรือไม่อย่างนั้นอาจพิจารณาตามหลักของอนัตตา คือความไม่ใช่ตัวใช่ตนก็ได้ ข้อที่ควรกำหนดในข้อที่เป็นอนัตตานั้น ท่านวางไว้หลายประเด็นด้วยกัน ที่ใช้กันแพร่หลาย คือ

"ธรรมทั้งหลายไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใครๆ ไม่มีใครเป็นเจ้าของอย่างแท้จริง เมื่อแยกย่อยออกไปแล้วเป็นของว่างจากความเป็นสัตว์ บุคคล เรา เขา และตรงกันข้ามกับสิ่งที่เป็นอนัตตาตามมติของพราหมณ์" แต่ประเด็นหลังนี้ หากจะพิจารณาต้องศึกษาให้เข้าใจในความหมายของ

คำว่า อัตตา ของพราหมณ์เสียก่อน ไม่อย่างนั้นความคิดอาจจะออกมาในรูปของสัสสตทิฏฐิ คือความเห็นว่าเป็นของเที่ยงแท้ หรือ อุจเฉททิฏฐิ คือความเห็นว่าขาดสูญหมด โดยไม่ยอมรับขั้นสมมติสัจจะ คือความจริงในขั้นที่สมมติบัญญัติกันก็ได้

ความเห็นแจ่มแจ้งในนามรูปตามไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี้ ไม่ว่าจะเห็นลักษณะใดก่อนก็ตาม ย่อมนำไปสู่ความเข้าใจอีก 2 อย่างคือ เพราะการเห็นไตรลักษณ์แต่ละข้อ ทรงแสดงว่าเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ทั้งนั้น ดังที่ตรัสไว้โดยสรุปว่า

"เมื่อใด บุคคลเห็นอยู่ด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา เมื่อนั้น ย่อมหน่ายในทุกข์ ข้อนี้เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์"

มีข้อที่ควรทำความเข้าใจในเรื่องไตรลักษณ์อีกประการหนึ่ง คือ การพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงกับเป็นทุกข์ ท่านใช้คำว่า "สังขาร" แต่การพิจารณาในแง่ของอนัตตา ท่านใช้คำว่า "ธรรม" ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ?

ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า คำว่า ธรรม หมายรวมทั้งสิ่งที่เป็นสังขาร คือมีปัจจัยปรุงแต่ง กับ วิสังขาร คือสิ่งที่ปัจจัยไม่ได้ปรุงแต่ง อันได้แก่พระนิพพาน เป็นการแสดงให้เห็นว่า แม้พระนิพพานก็เป็นอนัตตาด้วย แต่ไม่เป็นอนิจจัง กับ ทุกขังขอบข่ายของสังขาร จึงไม่โยงไปถึงพระนิพพาน ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นว่า พระนิพพานเป็นสภาพที่เที่ยงแท้ไม่แปรผันและเป็นบรมสุข ไม่มีทุกข์เจือปน ความหมายของธรรม จึงกว้างกว่าสังขาร คือ

"สังขาร เป็นธรรมประเภทหนึ่ง แต่ธรรมไม่จำเป็นจะต้องเป็นสังขารเสมอไป"

การเจริญวิปัสสนาต้องผ่านสมถกรรมฐานเสมอไปหรือ ?

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นการสร้างความเห็นของตนให้บริสุทธิ์ มีหลักการปฏิบัติได้ 2 ทาง คือ

1. สมถยานิก คือการปฏิบัติตามหลักสมถกรรมฐานมาก่อน ผ่านความสงบมาตามลำดับจนบรรลุรูปฌาน อรูปฌาน อาศัยสมาธิที่เกิดจากฌานเป็นบาท เจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการพิจารณานามรูปให้เห็นจริงตามพระไตรลักษณ์ ดังกล่าว

แล้ว แต่เนวสัญญานาสัญญาตนฌาน ใช้เป็นบาทในการเจริญวิปัสสนาไม่ได้ เนื่องจากอารมณ์ละเอียดเกินไป นอกนั้นใช้เป็นบาทในการเจริญวิปัสสนาได้ทั้งหมด

2. **วิปัสสนายานิก** คือเริ่มถึงก็ยกนามรูปขึ้นพิจารณาเลย โดยไม่ต้องทำความสงบจิตตามแบบสมถกรรมฐานมาก่อน แต่คนที่จะเริ่มจากจุดนี้ไปเลยนั้น จะต้องมีปัญญาแหลมคมพอสมควร เนื่องจากการพิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์นั้น "พิจารณาง่าย แต่เห็นจริงได้ยาก" เพราะคำว่า ความเห็นแจ้งตามความหมายของวิสสนานั้น จะต้องสามารถถ่ายถอน

"ความเข้าไปยึดถือว่า สัตว์ ความสำคัญว่า สัตว์ลงไปได้ความรู้ความเห็นในสังขารทั้งหลายว่าเป็นเพียงนามรูปเท่านั้น ไม่หลงไปตามสมมติบัญญัติ ความเห็นชัดเช่นนี้จัดเป็นวิปัสสนา และถือว่าเป็นความเห็นที่บริสุทธิ์ หรือทิฏฐิวิสุทธิ"

เมื่อความเห็นเป็นทิฏฐิวิสุทธิเช่นนี้แล้ว ท่านสอนให้กำหนดรู้ปัจจัยของนามรูป คือสิ่งที่ก่อให้นานรูปเกิดขึ้น และหล่อเลี้ยงนามรูปเอาไว้ เมื่อกล่าวโดยหลักใหญ่ได้แก่

"อวิชชา คือความไม่รู้ ตันหา คืออาการที่จิตมีความทะเยอทะยานอยากได้ อุปาทาน คือจิตที่เข้าไปยึดถือสิ่งทั้งหลายด้วยอำนาจความใคร่ ความรัก ความพอใจเป็นต้น และกรรม คือเจตนาที่บุคคลกระทำลงไปทั้งที่เป็นความดีและความชั่ว"

เมื่อแยกย่อยออกไปให้ชัดเป็นรูปธรรม นามธรรมแล้ว รูปธรรม คือ ธาตุ 4 ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นปัจจัยของรูปธรรม เพราะอุปถัมภ์รูปธรรมเอาไว้ นามธรรม คือ ผัสสะ การกระทบเป็นปัจจัยของเวทนา สัญญา สังขาร เพราะสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะอาศัยผัสสะ นามรูป รวมกันเป็นปัจจัยให้เกิดนามธรรมอีกอย่างหนึ่งคือวิญญาณ เพราะความรู้ทางตาเป็นต้น เกิดขึ้นเพราะนามรูปเป็นปัจจัย

วิญญาณ 5 คือ จักขุวิญญาณ ความรู้ทางตา โสตวิญญาณ ความรู้ทางหู ฆานวิญญาณ ความรู้ทางจมูก ชิวหาวิญญาณ ความรู้ทางลิ้น กายวิญญาณ ความรู้ทางกาย มีรูปอย่างเดียวเป็นปัจจัย แต่มโนวิญญาณ ความรู้ทางใจ ต้องอาศัยทั้งนามและรูปเป็นปัจจัย

ดังนั้น เมื่อกล่าวโดยสรุป ปัจจัยของรูปธรรม คือ อวิชชา ตัณหา กรรม อาหาร ส่วนปัจจัยของนามธรรมคือ อวิชชา ตัณหา กรรม ผัสสะ

เมื่อผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน เห็นนามรูปพร้อมทั้งเหตุปัจจัยโดยแจ้งชัดแล้ว ย่อมตัดความสงสัยในกาลทั้ง 3 ที่เกี่ยวกับนามรูปลงไปได้ ความรู้เห็นในชั้นท่านเรียกว่า

กังขาวิตรณวิสุทธิ คือความบริสุทธิ์แห่งญาณคือความรู้เป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัย ความสงสัยที่สามารถข้ามได้นี้ท่านจำแนกพิสดารเป็น 8 ประการด้วยกัน คือ

"ความสงสัยในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ในไตรสิกขาคือ ศีล สมาธิ ปัญญา ความสงสัยในขันธ์ที่เป็นอดีต อนาคต ทั้งอดีตทั้งอนาคต และในปฏิจจสมุปบาท"

การข้ามพ้นความสงสัยในเรื่องเหล่านี้ มิได้หมายความว่าจะรู้แจ้งเห็นจริงไปทั้งหมดในตอนนี้ แต่ท่านผู้ปฏิบัติมาถึงขั้นนี้จะพิจารณาเห็นความจริงแห่งนามรูป ทั้งที่เป็นภายในคือตัวเราเอง และภายนอกคือนามรูปอื่น ในกาลทั้ง 3 ว่า นามรูป

เหล่านี้ไม่ว่าจะเลวหรือประณีต อยู่ไกลหรืออยู่ใกล้ หยาบหรือละเอียดก็ตาม เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ที่เกิดขึ้นในอดีต ก็ดับไปในอดีต ไม่เลื่อนมาดับในปัจจุบันหรืออนาคต และรูปนามในปัจจุบันและอนาคต ก็ตกอยู่ในสภาพอันเดียวกัน นามรูปจึงเป็นเพียงสักว่านามรูปเท่านั้น ไม่ใช่ของเรา ไม่เป็นเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา

เมื่อบำเพ็ญมาถึงจุดนี้ พิจารณาเห็นเช่นนี้บ่อย ๆ เข้าท่านบอกว่าจะมีสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส คือสิ่งที่ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมองไป มี 10 ประการด้วยกัน คือ

1. **โอภาส** แสงสว่างปรากฏในขณะที่หลับตากำหนดอยู่นั้น จะปรากฏแสงสว่างในลักษณะต่าง ๆ ขึ้น ความสวยงามวิจิตรของภาพ แสง เหล่านั้น สวยงามกว่าเห็นด้วยตาเสียอีก

2. **ญาณ** คือวิปัสสนาญาณ จะเกิดในขณะที่ผู้ปฏิบัติกำหนดพิจารณานามรูปอยู่ จะเกิดปัญญาอันแหลมคม ช่วยให้กำหนดนามรูปได้คล่องชำนาญ จนอาจหลงว่าตนได้บรรลุมรรคผลแล้วก็ได้

3. **ปีติ** ความเอิบอิ่ม ตามปกติจะเกิดที่กาย เช่นทำให้ขนลุกซู่ซ่า เกิดความเอิบอิ่มขึ้น บางขณะเหมือนฟ้าแลบ

บางอย่างเกิดเหมือนคลื่นกระทบฝั่ง บางอย่างทำให้ตัวลอยขึ้น หรือเกิดซาบซ่านไปทั่วร่างกาย

4. **ปัสสัทธิ** คือความสงบ กายจิตไม่มีความกระวนกระวาย ได้ประสบความรื่นรมย์ที่ไม่เคยประสบมาก่อน

5. สุข คือความเสพรสแห่งอารมณ์ที่ละเอียดประณีตยิ่งเกิดขึ้นท่วมทับจิตใจและกาย

6. **อธิโมกข์** เกิดความเชื่อที่มีกำลังแก่กล้า ก่อให้เกิดความเลื่อมใสเปี่ยมล้นขึ้นภายในจิต จนถึงกับคิดนึกถึงคนอื่นต้องการให้เขามาปฏิบัติเพื่อสัมผัสผลที่ตนกำลังประสบอยู่บ้าง

7. ปัคคาหะ ความเพียรที่ประคับประคองให้ดำเนินไปด้วยดี ไม่มากไม่น้อย

8. อุปัฏฐานะ คือสติที่ตั้งมั่นไม่แกว่งไกว หวั่นไหว เมื่อระลึกเรื่องใด เรื่องนั้นจะปรากฏแก่จิต

9. อุเบกขา ที่ท่านเรียกว่าอาวัชชนุเบกขา คืออุเบกขาในการรำพึงถึง เกิดความวางจิตเป็นกลางในสัตว์และสังขารทั้งหลาย เมื่อรำพึงถึงอารมณ์นั้น อุเบกขาจะเกิดขึ้นแหลมคมมาก

10. **นิกันติ** ความใคร่ ซึ่งเป็นความใคร่ที่ไม่อาจกำหนดตายตัวได้ว่า เป็นกิเลสหรือความสุขุมละเอียดของจิต ทำให้จิตเกิดอาลัยในวิปัสสนูปกิเลสทั้ง 10 ประการนี้ ไม่ต้องการที่จะให้พรากไป

ให้สังเกตว่า วิปัสสนูปกิเลสนี้เป็นกุศลธรรมทั้งนั้น แต่เมื่อถึงขั้นหนึ่งกลับเป็นอุปสรรคในการเจริญวิปัสสนา ธรรมะที่ทรงแสดงจึงมีลักษณะเหมือนเรือข้ามฟาก ในขณะที่ข้ามฟากต้องอาศัยเรือและได้รับประโยชน์จากเรือมาก แต่เมื่อจะขึ้นฝั่งก็ต้องทิ้งเรือไป เพราะไม่ทิ้งเรือก็ขึ้นฝั่งไปไม่ได้ หรือเหมือนกับการเรียนหนังสือในชั้นต่าง ๆ แต่ละชั้นมีความดีในตัวของมันเอง แต่เมื่อถึงคราวจะต้องเลื่อนชั้นสูง ๆ ขึ้นไป จะดีอย่างไรก็ต้องสละ หากไม่สละก็จบสิ้นกัน เพราะต้องเรียนซ้ำชั้นอยู่นั้นเอง การบำเพ็ญเพียรทางจิตก็มีลักษณะเช่นเดียวกัน คือต้องสละความดีที่น้อยกว่า เพื่อความดีที่ประณีตยิ่ง ๆ ขึ้นเรื่อย ๆ ไป การเกิดขึ้นของวิปัสสนูปกิเลสนี้ เป็นการแสดงว่า ท่านผู้ปฏิบัติได้ดำเนินมาถูกต้องแล้ว เพราะวิปัสสนูปกิเลสนี้จะไม่เกิดขึ้นแก่

"พระอริยบุคคล ที่ผ่านการบรรลุมรรคผลไปแล้ว ท่านที่ปฏิบัติผิดทาง และคนที่เกียจคร้านเลิกละการปฏิบัติกรรมฐาน"

อย่างไรก็ตาม เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น ท่านแนะให้ไม่หลงว่าตนได้บรรลุแล้ว หรือยึดติดยินดีอยู่ที่วิปัสสนูปกิเลส เหมือนคนเดินทางเพื่อไปสู่จุดหมายปลายทาง เนื่องจากเป็นหนทางที่ไม่เคยไป ทิวทัศน์ข้างทางจึงเห็นแปลก ๆ ใหม่ไปบ้าง หากไปหลงเพลินกับทิวทัศน์ริมทาง ก็ไม่อาจถึงจุดหมายปลายทางได้ ท่านแนะให้พากเพียรพยายามปฏิบัติต่อไป จิตจะเกิดความตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน และน้อมไปกำหนดวิปัสสนาญาณที่ผ่านพ้นอุปกิเลสแห่งวิปัสสนาไปได้ ซึ่งดำเนินไปตามวิถีทางของวิปัสสนา อันเป็นข้อปฏิบัติที่ถูกทาง ญาณที่กำหนดรู้อย่างนี้ ท่านเรียกว่า

มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่องเห็นว่าทางหรือไม่ใช่ทาง

แต่มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ จะเกิดขึ้นได้ จำต้องอาศัยการพิจารณาเห็นโทษของวิปัสสนูปกิเลสทั้ง 10 ประการนี้ ข้อใดก็ตามที่เกิดขึ้นว่า ยังไม่ใช่จุดหมายปลายทางแห่งการปฏิบัติ โดยการไม่ยินดี ไม่หลง ในอุปกิเลสเหล่านั้น ใช้ความเพียรพยายามต่อไปไม่หยุดอยู่ จึงจะทำให้มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิเกิดสมบูรณ์ได้

ต่อแต่นั้น จิตจะหยั่งลงสู่วิปัสสนาญาณ คือเกิดปรีชาหยั่งรู้ความเกิด และความดับของนามรูป พร้อมทั้งลักษณะ เมื่อกล่าวโดยสรุปคือ พิจารณาเห็นว่า ขันธ์ 5 ประการ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณนั้น เกิดขึ้นเพราะอวิชชา ตัณหา กรรม อาหาร และเกิดขึ้นด้วยตนเอง โดยไม่ต้องอาศัยปัจจัยอะไร ในกรณีของรูป สำหรับ เวทนา สัญญา และสังขาร เกิดขึ้นเพราะอาศัย อวิชชา ตัณหา กรรม และผัสสะ พร้อมกับการเกิดขึ้นตามลำพังของตนเอง ส่วนวิญญาณมีเหตุเกิดข้างต้นเหมือนกัน กับเกิดขึ้นจากนามรูปและตัววิญญาณเอง

เมื่อพิจารณาในขั้นของการเกิดแล้ว หันมาพิจารณาในขั้นของการดับ ก็จะเกิดความหยั่งรู้ว่า รูปจะดับสิ้นไปได้ก็เพราะอวิชชา ตัณหา กรรม อาหาร และตัวของรูปเองดับสิ้นไป ฝ่ายเวทนา สัญญา สังขาร ก็มองเห็นความดับโดยทำนองเดียวกัน โดยเปลี่ยนจากความดับแห่งอาหาร มาเป็นความดับแห่งผัสสะ พร้อมกับการดับของเวทนา สัญญา สังขารเอง แม้ความดับแห่งวิญญาณก็เกิดจากความดับแห่งอวิชชา ตัณหา กรรม นามรูป และตัววิญญาณเอง

จากนั้นจะมองเห็นนามรูปดับไปอย่างรวดเร็ว ถี่ยิบ จนเกิดการมองเห็นสังขารคือนามรูปว่าเป็นของที่น่ากลัว เหมือนเรือนที่กำลังถูกไฟไหม้ หรือเหมือนตนยืนอยู่ต่อหน้าสัตว์ร้าย ต่อแต่นั้นจะพิจารณาเห็นโทษแห่งนามรูปที่เคยยึดถือ จนเกิดความเบื่อหน่าย คลายความกำหนัดในนามรูป จนมีความต้องการอย่างแรงกล้าที่จะหลีกหนีจากนามรูปเหล่านั้น แล้วจะมองหาหนทางเพื่อช่วยให้ตนเองหลุดพ้นไป จากนั้นจะเกิดความรู้สึกวางเฉยไม่หลงรักหลงชังในนามรูปอย่างแต่ก่อน จากนั้นจะเกิดปรีชาที่น้อมไปเพื่อพิจารณาอริยสัจ 4 จนเกิดความรู้ความเห็นตามอริยสัจทั้ง 4 ประการ ซึ่งท่านเรียกว่า

ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งญาณเป็นเครื่องเห็นทางปฏิบัติ คือ ความรู้เกิดผุดขึ้นเห็นความจริงในอริยสัจทั้ง 4 ว่า

นี่ทุกข์ นี่เหตุเกิดแห่งทุกข์ นี่ความดับทุกข์ นี้ข้อปฏิบัติให้ถึงซึ่งความดับทุกข์ ท่านเรียกว่า สัจจญาณ คือรู้ความจริงว่าอะไรเป็นอะไร ?

รู้ว่า ทุกข์เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ สมุทัยเป็นสิ่งที่ควรละนิโรธเป็นข้อที่ควรทำให้แจ่มแจ้ง มรรคมีองค์ 8 ประการ

เป็นข้อที่ควรลงมือปฏิบัติ ท่านเรียกว่า กิจจญาณ คือรู้งานที่เป็นหน้าที่อันตนต้องกระทำต่ออริยสัจทั้ง 4 ประการนั้น

รู้ว่า ทุกข์ที่ควรกำหนดรู้ได้กำหนดรู้แล้ว สมุทัยที่ควรละได้ละแล้ว นิโรธที่ควรทำให้แจ่มแจ้งได้ทำให้แจ่มแจ้งแล้ว มรรคที่ควรเจริญก็ได้เจริญแล้ว

ความรู้นี้ท่านบอกว่า จะเกิดในลำดับแห่งจิตที่ยึดเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ เมื่อกำหนดอริยสัง 4 จนเกิดความรู้ดังกล่าวแล้ว ความรู้ที่เกิดขึ้นนี้จะทำลายกองกิเลสคือ โลภะ ความโลภ โทสะ ความประทุษร้าย โมหะ ความหลง อย่างน้อยก็ 3 ประการ คือ

สักกายทิฏฐิ ความเห็นเป็นเหตุถือตัวถือตน เพราะความเข้าใจว่าเป็นตัวตนเราเขา กับแบ่งออกเป็นพวกเรา พวกเขา

วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยในคุณของพระรัตนตรัย ในไตรสิกขา ปัญญาเกี่ยวกับชีวิตในกาลทั้ง 3 คืออดีต อนาคต ปัจจุบัน

สีลัพพตปรามาส การเชื่อถือแบบถือขลัง ศักดิ์สิทธิ์ พิธีกรรม ข้อวัตรปฏิบัติประเภทไม่ยุติด้วยเหตุผล และคุณธรรมความดีทั้งหลาย

กิเลส 3 ประเภทนี้ท่านเรียกว่าสังโยชน์ เพราะผูกมัดจิตใจคนไว้ให้สงบติดอยู่ เมื่อเกิดญาณคือความรู้ขั้นแรกขึ้นมาจะตัดความหลงผิดในเรื่องทั้ง 3 ประการนี้ลงไปได้เด็ดขาด จะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป ไม่ว่าในกาลใดก็ตาม ช่วงของความรู้ที่กล่าวมานี้ ท่านเรียกว่ามรรค หรือโสดาปัตติมรรค หากญาณคือความรู้ดังกล่าวมีปริมาณสูง ทำให้การละกิเลสได้เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ แม้ว่าความรู้สมบูรณ์ การละกิเลสก็จะหมดสิ้นไป ทำให้ท่านผู้นั้นเป็นพระอรหันต์ ความเป็นพระอริยบุคคลแต่ละชั้นท่านจะมีญาณประเภทหนึ่งเกิดขึ้นทุกชั้น เรียกว่า ปัจจเวกขณ-ญาณ คือการพิจารณาธรรมต่าง ๆ เหล่านี้คือ

"มรรคมีโสดาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรคและอรหัตตมรรค, ผล มีโสดาปัตติผลจนถึงอรหัตตผล, พิจารณากิเลสที่ท่านละได้แล้ว และกิเลสที่ท่านยังไม่ได้ละ กับการพิจารณาพระนิพพาน แต่พระอรหันต์ท่านไม่ต้องพิจารณากิเลสที่ท่านยังไม่ได้ละ เพราะกิเลสประเภทนั้นไม่มี เนื่องจากการบรรลุอาสวักขยญาณ คือพระญาณที่ทำกิเลสประเภทต่าง ๆ ให้หมดสิ้นไป"

ฌาณในชั้นต่าง ๆ ที่กล่าวมานั้น ท่านเรียกว่า ฌาณ-ทัสสนวิสุทธิ คือความบริสุทธิ์แห่งความรู้ ความเห็น จัดเป็นยอดของวิปัสสนาญาณ

ความบริสุทธิ์ 5 ประการที่เริ่มมาจากความหมดจดแห่งทิฏฐิ ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัย ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่องเห็นว่าทางหรือไม่ใช่ทาง ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่องเห็นทางปฏิบัติ และความหมดจดแห่งญาณทัสสนะ จัดเป็นตัวของวิปัสสนา อันเป็นการพัฒนายกระดับจิตมาโดยลำดับจนถึงเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ สภาพจิตที่เรียกว่า นิพพานบ้าง นิโรธบ้าง วิมุตติบ้าง ซึ่งได้แก่ญาณทัสสนวิสุทธิอันเป็นส่วนผลนั่นเอง เหตุนั้นคำว่าวิสุทธิในที่บางแห่งท่านจึงหมายเอาพระนิพพานโดยเฉพาะ

อริยมรรคมีองค์ 8 ประการ

หลักการปฏิบัติในชั้นของสมถกรรมฐานและวิปัสสนา-กรรมฐาน ที่ได้อรรถาธิบายมาตามแนวของวิสุทธินี้ ท่านอุปมาวิสุทธิแต่ละข้อเหมือนรถแต่ละช่วง ซึ่งคนเดินทางจะต้องอาศัยรถ 7 ผลัด จึงจะถึงจุดหมายปลายทาง รถแต่ละผลัดได้ทำหน้าที่

ของตนเอง และส่งต่อไปเป็นตามลำดับ จนถึงรถผลัดที่ 7 คนเดินทางก็ถึงจุดหมายปลายทางที่ต้องการคือพระนิพพาน อันเป็นบรมธรรม บรมสุข เป็นที่สงบระงับดับเพลิงกิเลสและเพลิงทุกข์ด้วยประการทั้งปวง แม้จะมีความสลับซับซ้อนอย่างไรก็ตาม เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้วคือการปฏิบัติตามองค์อริยมรรคทั้ง 8 ประการนั้นเอง และในองค์อริยมรรคเล่า เมื่อสรุปลงอีกครั้งหนึ่งคือไตรสิกขาอันได้แก่ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งอาจจัดเข้ากลุ่มกันได้ดังต่อไปนี้ คือ

– **สีลวิสุทธิ** ความบริสุทธิ์หมดจดแห่งศีล ได้แก่การปฏิบัติตามอริยมรรค 3 ข้อให้สมบูรณ์ คือ สัมมาวาจา การเจรจาชอบ ได้แก่การเว้นจากการพูดคำเท็จ ความส่อเสียด คำหยาบ และคำเพ้อเจ้อ หันมาพูดคำที่เป็นคำสัตย์คำจริง คำสมานสามัคคี คำไพเราะอ่อนหวาน และคำที่มีประโยชน์

สัมมากัมมันตะ การงานชอบ คือเว้นจากการฆ่า ทำอันตรายสัตว์ เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่คนอื่นเขาไม่ได้ให้ คือเว้นจากการได้มาซึ่งทรัพย์สินเงินทอง ในการที่ไม่ถูกกฎหมายและศีลธรรม, งดเว้นจากการประพฤติผิดในทางประ-

เวณี มีจิตประกอบด้วยเมตตาต่อสรรพสัตว์ เลี้ยงชีพในทางที่ถูกต้องตามกฎหมาย และศีลธรรมอันดีงาม ฝ่ายชายก็ยินดีในภรรยาของตนเอง สตรีก็มีปติวัตร คือจงรักภักดีต่อสามีของตน

สัมมาอาชีวะ คือการละเว้นมิจฉาชีพในลักษณะต่าง ๆ ดำรงชีวิตอยู่ด้วยสัมมาชีพตามฐานะของตน คือตนมีฐานะหน้าที่อาชีพอย่างไร ก็ดำรงชีวิตให้เหมาะให้ควรแก่ฐานะ หน้าที่นั้น ๆ

ด้วยการปฏิบัติตามองค์อริยมรรค ๓ ประการนี้ ทำให้ศีลสมบูรณ์ มรรยาทหรืออาจาระสวยงาม อาชีพบริสุทธิ์ ก่อให้เกิดผลเป็นการบรรเทากิเลสสายความโลภ โกรธ หลง แม้ว่าจะมีอยู่ภายในจิต แต่ก็ไม่ออกมาทางกายกับทางวาจา ในชั้นนี้จึงเป็นการสงบระงับดับเวรภัย ช่วยให้ดำรงตนเป็นประโยชน์แก่บุคคลอื่นและตนเอง เพราะไม่มีการกระทำอันใดที่เป็นการเบียดเบียนตนเองและคนอื่นให้เดือดร้อน

– **จิตตวิสุทธิ** คือความบริสุทธิ์แห่งจิตใจ หรือ สมถ-กรรมฐานนั้น ได้แก่การปฏิบัติในองค์อริยมรรคอีก ๓ ประการ คือ

สัมมาวายามะ ความพยายามชอบ ได้แก่ความพยายามในการระวังบาปไม่ให้เกิดขึ้น พยายามละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว พยายาม

ทำความดีให้เกิดขึ้น และพยายามรักษาความดีที่เกิดขึ้นแล้วมิให้เสื่อมไป สัมมาวายามะจึงเป็นเงื่อนต่อระหว่างศีลกับสมาธิ โดยเฉพาะการสำรวมระวังเวลาตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดม-กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องเย็นร้อนอ่อนแข็ง เป็นชั้นของศีลที่ประณีต ท่านเรียกว่าอินทรีย์สังวรศีล และเป็นสมาธิอย่างอ่อนๆ การไม่สำรวมระวังอินทรีย์มีตาเป็นต้น ไม่ถึงกับขาดศีล แต่ทำให้ศีลบกพร่องได้ในชั้นของประณีตศีล ในขณะเดียวกันเมื่อมีการสำรวมระวังไว้ ก็เป็นฐานอย่างสำคัญที่ให้เกิดสมาธิ ศีลจึงเป็นบาทของสมาธิ อย่างที่ทรงแสดงได้ว่า

"ศีลที่บุคคลรักษาดีแล้ว ย่อมทำให้เกิดสมาธิ"

การปฏิบัติในชั้นนี้มีความยากลำบากมากยิ่งกว่าขั้นศีล พระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงหลักในการปฏิบัติไว้ว่า "ให้ปลูกฝังความพอใจในความดีให้เกิดขึ้น แล้วความพยายาม โดยมีความเพียรที่สืบต่อกันไปอย่างกล้าหาญ ประคับประคองจิตใจไว้ให้ดี สำหรับในกรณีของการรักษากุศลคือความดีที่เกิดขึ้นแล้วนั้น ทรงเน้นต่อไปว่า ให้รักษาจิตไว้ให้ดีเพื่อไม่ให้กุศลที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไป แต่ต้องทำให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้น จนถึงกุศลกรรมเต็มเปี่ยมภายในจิต"

สัมมาสติ คือความระลึกชอบ หมายถึงการระลึกถึงกาย เวทนา จิต ธรรม ทั้งที่เป็นกุศลอกุศล และอัพยากฤตคือที่เป็นกลาง ๆ แต่ละข้อที่ทรงสอนให้ระลึกในช่วงแรกเป็นการใช้สติเป็นหลักระลึก เพื่อให้เกิดความสงบหรือสมาธิ ตามวิธีของสมถกรรมฐาน เมื่อเกิดความสงบดีแล้ว ในช่วงต่อไปให้ยกกาย เวทนา จิต ธรรม นั้นเองขึ้นใช้ ปัญญาพิจารณาให้เห็นตามลำดับ คือ

กาย เวทนา จิต ธรรม อันเป็นส่วนภายในกายเรา และที่อยู่นอกจากตัวเรา ต่อแต่นั้นให้ดูรวมกันทั้งภายในและภายนอก

ให้ดูธรรมดาคือความเกิดขึ้นของกาย เวทนา จิต ธรรม แล้วมาพิจารณาดูในส่วนที่เป็นความเสื่อมของสิ่งทั้ง ๔ นี้ จากนั้นให้ดูทั้งความเกิดและความเสื่อมของกาย เวทนา จิต ธรรม

พิจารณาไปเรื่อย ๆ จนเกิดความรู้ความเห็นว่า ความมีอยู่ของกาย เวทนา จิต ธรรมนั้นจริง แต่เป็นเพียงอุปกรณ์ในการอาศัยระลึกรู้เท่านั้น จนสามารถถ่ายถอนความยึดถือที่เคยมีอยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม ว่า "นั่นของเรา นั่น

เป็นเรา นั่นเป็นตัวตนของเรา" ลงไปได้ จนไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลก ซึ่งการกำหนดพิจารณาเช่น คือหลักของวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง

สัมมาสมาธิ ความตั้งใจให้มั่นคงในทางที่ชอบ คือการพัฒนาจิตไปตามหลักของสมถกรรมฐานจนจิตมีความสงบ ประณีตไปตามลำดับ ทำให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุฌานในที่สุด ซึ่งฌานนั้นทำหน้าที่ปรับจิตให้มีความประณีตไปตามลำดับ ดังที่กล่าวแล้วในตอนต้น ผลของสัมมาสมาธิคือ สงบระงับนิวรณ์ทั้ง ๕ ประการลงไปได้

เมื่อปฏิบัติมาถึงจุดนี้ ความเดือดร้อนทางใจก็สงบลง เพราะกิเลสคือนิวรณ์สงบลงด้วยอำนาจของฌาน การดำรงชีวิตของคนที่เข้าถึงขั้นนี้ ไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ตนเอง และคนอื่นแล้ว แต่ผลเพียงเท่านี้ยังทำให้คนต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอยู่ เมื่อยังเกิดอยู่ความหลุดพ้นจากทุกข์เพราะเกิด แก่ เจ็บ ตาย จึงยังมีไม่ได้ ทั้งกิเลสก็เพียงแต่สงบไปเท่านั้น จุดหมายของพระพุทธศาสนาอยู่ที่การดับเพลิงกิเลสและเพลิงทุกข์โดยสิ้นเชิง ซึ่งจะต้องอาศัยญาณ หรือ ปัญญา เป็นเครื่องทำลายกิเลสเหล่านั้น เมื่อกิเลสซึ่งเป็นมูลเหตุแห่งทุกข์ถูกทำลาย

ความทุกข์ทั้งปวงก็ชื่อว่าถูกทำลายลงไปด้วย มรรคอีก ๒ ประ-
การ จึงเป็นเรื่องของปัญญาระดับต่าง ๆ คือ

สัมมาทิฏฐิ ปัญญาอันเห็นชอบ ได้แก่การเห็นอริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นความเห็นด้วย "ญาณ" อันเป็นผลจากการพัฒนาจิต ตามองค์อริยมรรคมาโดยสมบูรณ์ จนมรรคแต่ละข้อไม่มีความบกพร่อง คือทำหน้าที่ของตน และเป็นปัจจัยสนับสนุนกันดีแล้ว ความรู้คือญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง จะเกิดผุดขึ้นรู้ความจริง ๓ ระดับ คือ

๑. สัจจญาณ รู้ความจริงแห่งอริยสัจแต่ละข้อว่า อะไรเป็นอะไร คือ นี่ทุกข์ นี่สมุทัย นี่นิโรธ นี่มรรคมีองค์ ๘ ประการ

๒. กิจจญาณ รู้งานอันเป็นที่อันตนควรทำต่ออริยสัจแต่ละข้อว่า ทุกข์ ควรกำหนดรู้ สมุทัย ควรละ นิโรธ ควรทำให้แจ้ง มรรคมีองค์ ๘ ประการ ควรเจริญ คือทำให้สมบูรณ์

๓. กตญาณ รู้ว่างานที่ควรทำต่ออริยสัจแต่ละขั้นนั้นตนได้กระทำแล้ว คือ รู้ว่าทุกข์ที่ควรกำหนดรู้ ได้กำหนดรู้แล้ว สมุทัย ที่ควรละ ตนได้ละแล้ว นิโรธ ที่ควรทำให้แจ้ง ได้ทำให้แจ้งแล้ว มรรคมีองค์ ๘ ประการ ที่ควรเจริญ ตนได้เจริญแล้ว

สัมมาสังกัปปะ ความดำริในทางที่ชอบ คือ ดำริที่จะดึงกายจิตของตนให้ออกจากกิเลสกาม คือกิเลสสายความโลภ ที่ทำให้เกิดความรัก ความใคร่ ความต้องการ อยากได้เป็นต้น และทำจิตกายของตนให้ออกไปจากอำนาจของวัตถุกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่กายกระทบ ที่ชาวโลกกำหนดว่า น่าใคร่ น่าต้องการ น่าพอใจ

ดำริในการที่จะไม่พยาบาท อาฆาต ด้วยอำนาจของความไม่พอใจ ไม่ยินดี ความโกรธ ความพยาบาท คือการดำริที่จะขจัดกิเลสสายโทสะ คือความประทุษร้ายให้ออกไป

ดำริในการที่จะไม่เบียดเบียนใคร คือไม่ทำอะไรไปตามอำนาจของความหลง งมงาย ไร้เหตุผล ด้วยอำนาจของกิเลสสายโมหะ

อริยมรรคทั้ง ๓ องค์นี้จัดเข้าในปัญญาสิกขา และเป็นวิสุทธิ ๕ ประการข้างท้าย คือ ทิฏฐิวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ และญาณทัสสนวิสุทธิ ที่ได้กล่าวมาแล้วในตอนต้น อันเป็นการให้เห็นได้ว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ เป็นเหตุให้เกิดวิสุทธิเหล่านั้น ตัววิสุทธิแต่ละชั้นอำนวยให้เกิดความสุขตามหน้าที่ของ

ตน เมื่อบุคคลปฏิบัติตามองค์อริยมรรคให้สมบูรณ์ ชื่อว่าเข้าถึงความบริสุทธิ์ และความสุขที่สมบูรณ์ ดังนั้น การปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาทุกระดับ จึงสามารถช่วยให้ได้รับความสุขตามสมควรแก่ชั้นนั้น ๆ อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการนั้น เมื่อจะกล่าวถึงการให้ผลขั้นสูงสุด ด้วยการบรรลุญาณดังกล่าว ท่านเรียงลำดับผลได้ดังนี้

– หากทำศีลให้สมบูรณ์ สมาธิพอประมาณ ปัญญาพอประมาณ ทำให้บรรลุอริยผล เป็นพระโสดาบัน และพระสกิทาคามี ละสังโยชน์ ๓ ดังกล่าวได้หมดสิ้นไป กับทำราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาลง

– หากทำศีลให้สมบูรณ์ สมาธิสมบูรณ์ ปัญญาพอประมาณ ทำให้บรรลุอนาคามิผล เป็นพระอริยบุคคลระดับ ๓ ขจัดสังโยชน์ได้เพิ่มขึ้นอีก ๒ ข้อ คือ กามราคะ ความกำหนัดในวัตถุกามด้วยอำนาจกิเลสสายโลภะและปฏิฆะ คือความหงุดหงิดไม่พอใจ อันเกิดขึ้นจากอำนาจกิเลสสายโทสะ

หากทำให้อริยมรรคหรือไตรสิกขาสมบูรณ์เต็มที่ ทั้งศีล สมาธิ ปัญญา ทำให้บรรลุอริยผล เป็นพระอรหันต์ ละสังโยชน์ได้หมดสิ้นทั้ง ๑๐ ประการ คือทำลายกิเลสที่มีชื่อต่าง ๆ ให้หมดไปนั่นเอง

อาจจะมีปัญหาว่า ทำไมเวลาเรียงองค์อริยมรรคจึงต้องเริ่มด้วยสัมมาทิฏฐิ ทั้ง ๆ ที่เป็นส่วนของปัญญาสิกขาเล่า ?

ข้อนี้จำเป็นต้องเป็นอย่างนั้น เพราะการที่ตนจะยอมรับนับถือหลักธรรมในพระพุทธศาสนา จำเป็นต้องอาศัยความเห็นชอบ อย่างน้อยที่สุดในขั้นของการยอมรับว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่วก่อน ถ้าไม่อย่างนั้นแล้ว การปฏิบัติตามองค์อริยมรรคจะเกิดขึ้นไม่ได้ สัมมาทิฏฐิกับสัมมาสังกัปปะ จึงเป็นอุปการธรรมให้อริยมรรคข้ออื่นเกิดขึ้นและสมบูรณ์ในระดับหนึ่ง ทำหน้าที่ของตนดังกล่าวแล้วระดับหนึ่ง คือการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ต้องเริ่มต้นด้วยสัมมาทิฏฐิระดับหนึ่ง ผลสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือสัมมาทิฏฐิที่สมบูรณ์ ด้วยการรู้อริยสัจ ๔ ดังกล่าวแล้ว การปฏิบัติตามองค์อริยมรรคจึงเหมือนกับการขีดวงกลม วงกลมจะสมบูรณ์ก็ต่อเมื่อเส้นที่ลากไปมาบรรจบกับจุดเริ่มต้นฉันใด อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ เริ่มต้นด้วยสัมมาทิฏฐิระดับหนึ่ง และสมบูรณ์เต็มที่ด้วยสัมมาทิฏฐิในระดับหนึ่งเช่นเดียวกันฉันนั้น

การปฏิบัติตามหลักของสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน โดยมีจุดมุ่งหมายอยู่ที่การรู้อริยสัจ ๔ ดังกล่าวแล้ว

นั้น หลักการจะมีความสลับซับซ้อนอย่างไรก็ตาม คงเป็นการปฏิบัติอยู่ในอริยมมรรคนั้นเอง การรู้อริยสัจ ๔ จึงเป็นมาจากการปฏิบัติตามอริยมรรค แต่ในขั้นของความรู้ต้องรู้ครบทั้ง ๔ เหตุนั้น ท่านจึงอุปมาไว้หลายอย่าง เช่น

ทุกข์ เปรียบเหมือนอาการของโรค ที่ปรากฏออกมาในลักษณะต่าง ๆ

สมุทัย เปรียบเหมือนสมุฏฐานของโรค ที่ปรากฏอาการออกมา

นิโรธ เปรียบเหมือนการหายจากโรค

มรรค เปรียบเหมือนกรรมวิธีในการเยียวยารักษาโรค

แม้ว่าในขั้นของการรักษาหมอจะต้องอาการของโรค สมุฏฐานของ โรคเป้าหมายที่ต้องการ กรรมวิธีในการรักษา แต่เมื่อรักษาโรคนั้น หมอจะทำหน้าที่เพียงเยียวยารักษาที่สมุฏฐานของโรค เมื่อสมุฏฐานถูกทำลาย อาการของโรคก็หาย ความหายจากโรคก็เกิดขึ้น เป็นการเกิดที่สืบเนื่องกัน สิ่งที่ทำให้เกิดผลเช่นนั้น คือยาที่หมอฉีด หรือให้รับประทานเข้าไปนั้นเอง มรรคมีองค์ 8 ประการ จึงจัดเป็นภาเวตัพพธรรม คือธรรมที่ต้องลงมือปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติไปแล้ว ผลจะเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติตามสมควรแก่เหตุเสมอไป

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาจึงเปรียบเหมือนต้นไม้ต้นหนึ่ง แต่ละส่วนของต้นไม้ย่อมอำนวยประโยชน์ให้แก่ผู้ฉลาดตามหน้าที่ของตนฉันใด หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาแต่ละข้อ แต่ละระดับ ก็ทำหน้าที่อำนวยประโยชน์สุขให้แก่ผู้ปฏิบัติเช่นเดียวกันฉันนั้น เหตุนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงอานิสงส์ คือผลดีแห่งการปฏิบัติธรรมในขั้นนั้น ๆ ไว้เป็นอันมาก เช่น

1. อานิสงส์ของทาน เช่น "เป็นที่รักของคนอื่น มีชื่อเสียงเกียรติคุณดี มีความองอาจกล้าหาญในสมาคมต่าง ๆ ไม่หลงทำการกิริยา ตายไปแล้วย่อมบังเกิดในสุคติ"

2. อานิสงส์ของศีล เช่น "สมบูรณ์ด้วยโภคสมบัติ มีชื่อเสียงดี มีความองอาจกล้าหาญ ไม่หลงตาย ตายแล้วไปบังเกิดในสุคติ"

3. อานิสงค์ของความสุจริต คือ "แม้ตนเองก็ติเตียนตนเองไม่ได้ ท่านผู้รู้ใคร่ครวญแล้ว ยกย่องสรรเสริญเกียรติคุณอันดีงามย่อมขจรไป มีสติเวลาตาย ตามแล้วไปบังเกิดในสุคติ"

4. อานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติกรรมฐาน เช่น "จิตมีความสงบระงับดี จิตมีความประณีต มีความสงบ เย็นบังเกิดขึ้น มีความสุขเป็นที่อยู่ของจิต สามารถขจัดอกุศลบาปธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้หายไปจากจิต"

5. อานิสงส์ของการเจริญกรรมฐานทั้ง 2 คือ "ให้เกิดความบริสุทธิ์หมดจดในชั้นต่าง ๆ จิตจะก้าวผ่านอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความโศกเศร้ารำไร, ดับความทุกข์โทมนัสออกจากจิตใจได้ เป็นวิถีทางที่จะช่วยให้รู้ญายธรรม คือปฏิจจสมุปบาท ทำพระนิพพานให้เกิดขึ้น"

ข้อที่ควรตระหนักไว้ประการหนึ่งคือ เรื่องสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานนั้น ขั้นของสมถกรรมฐานคือการใช้สติระลึกเป็นหลัก อะไรก็ตามที่ผ่านมาในชีวิตให้ระลึกไว้เสมอ อะไรเป็นไปเพื่อให้เกิดความเร่าร้อนก็ต้องยุติความตรึกนึกถึงเรื่องเหล่านั้น ที่สำคัญคือต้องมีความอดทนต่อรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่มากระทบ ไม่ปล่อยให้เกิดความกำหนัด ขัดเคือง ลุ่มหลง มัวเมาไปตามสิ่งเหล่านั้น ด้วยวิธีนี้แม้จะอยู่ในอิริยาบถใด หากต้องการความสงบแล้ว ย่อมสามารถทำความสงบให้บังเกิดขึ้นได้ อย่างน้อยที่สุดให้เลียนแบบวานร 3 ตัวที่ท่านปั้น

ไว้ ตัวหนึ่งปิดตา ตัวหนึ่งปิดหู ตัวหนึ่งปิดปาก แม้วานร จะหลุกหลิกขนาดที่เห็น ๆ กันอยู่ แต่บางโอกาสมันก็สามารถปิดอวัยวะที่นำเรื่องยุ่งยากมาให้มันได้ อย่างที่ท่านประพันธ์ไว้ว่า

"ปากเป็นปู หูตะกร้ำ ตาตะแกรง
ปากไม่แพร่ง หูไม่อ้า ตาไม่เห็น
เป็นหลักธรรม นำให้ หัวใจเย็น
คนควรเป็น เช่นนี้บ้าง ในบางคราว"

ในกรณีที่เรื่องอันทำความไม่สบายใจปรากฏอยู่ที่จิต ไม่อาจสลัดออกได้ ให้ทำความรู้สึกว่าความรู้สึกเหล่านั้นเป็นเครื่องกั้นจิตคนไว้ ทำให้จิตของเราลำบากด้วยอำนาจของอารมณ์เหล่านั้น เช่น

- เรื่องรัก ๆ ใคร่ ๆ ต้องการอยากได้ ทำให้ตนเหมือนลูกหนี้ที่ต้องชดใช้อยู่เรื่อยไป
- เรื่องอาฆาตพยาบาท ทำให้ตนเป็นเหมือนคนมีโรคเสียดแทงอยู่ตลอด
- เรื่องที่หงอยเหงา เศร้าซึม หรือเซ็ง ทำให้ตนเหมือนคนติดคุก

- เรื่องที่ฟุ้งซ่านซัดส่ายไปต่าง ๆ นั้น ทำให้ตนเหมือนคนที่ตกเป็นทาสคนอื่น
- เรื่องลังเลสงสัย เหมือนตนต้องเดินทางทุรกันดารมากไปด้วยหลุมบ่อ

ในขั้นของวิปัสสนา คือพยายามใช้ปัญญาให้เข้าถึงความจริง พร้อมทั้งเหตุปัจจัยแห่งเรื่องนั้น ๆ รู้จักปล่อยรู้จักวางเรื่องเสียบ้าง ความสุขก็จะเกิดขึ้นได้ตามสมควร เพราะสิ่งอะไรก็ตามที่คนเราเข้าไปยึดมั่นถือมั่นไว้ สิ่งนั้นจะไม่มีโทษไม่มีเลย.



พิมพ์ที่ หจก. ธนะการพิมพ์ ซอยวัดประดู่ในทรงธรรม
โทร. 4672531 พ.ศ.2526 201/119